

Tampa schaal voor Kinesiofobie

Miller, R.P., Kori, S.H. & Todd, D.D. (1991)

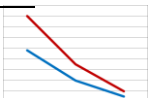
Geautoriseerde Nederlandse Vertaling

Vlaejen J.W.S., Kole-Snijders A.M.J., Crombez G., Boeren R.G.B. & Rotteveel A.M. (1995)

Geef van onderstaande beweringen door middel van een cijfer 1 en 4 aan in welke mate u het eens of oneens bent met deze bewering. De betekenis van de cijfers is als volgt;

1 = in hoge mate mee oneens
 2 = enigszins mee oneens
 3 = enigszins mee eens
 4 = in hoge mate mee eens

- | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|
| 1. | Ik ben bang om bij het doen van lichaams oefeningen letsel op te lopen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Als ik me over de pijn heen zou zetten, dan zou hij erger worden. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Mijn lichaam zegt me dat er iets gevaarlijk mis mee is. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Mijn pijn zou waarschijnlijk minder worden als ik lichaams oefeningen zou doen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Mijn gezondheidstoestand wordt door anderen niet serieus genoeg genomen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Door mijn pijnprobleem loopt mijn lichaam de rest van mijn leven gevaar. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Mijn pijn betekent dat er sprake is van letsel. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Als mijn pijn erger wordt door iets, betekend dat nog niet dat dat gevaarlijk is | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Ik ben bang om per ongeluk letsel op te lopen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | De veiligste manier om te voorkomen dat mijn pijn erger wordt is gewoon oppassen dat ik geen onnodige bewegingen maak. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Ik had wellicht minder pijn als er niet iets gevaarlijks aan de hand zou zijn met mijn lichaam. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Hoewel ik pijn heb, zou ik er beter aan toe zijn als ik lichamelijk actief zou zijn. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Mijn pijn zegt me wanneer ik moet stoppen met lichaams oefeningen doen om geen letsel op te lopen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | Voor iemand in mijn toestand is het echt af te raden om lichamelijk actief te zijn. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | Ik kan niet alles doen wat gewone mensen doen, omdat ik te gemakkelijk letsel oloop. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | Zelfs als ik ergens veel pijn door krijg, geloof ik niet dat dat gevaarlijk is. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | Ik zou geen lichaams oefeningen hoeven te doen wanneer ik pijn heb. | 1 | 2 | 3 | 4 |



Naam: _____

Geb.datum: _____

Datum: _____

Interpretatie

Per vraag zijn er 4 antwoordcategorieën.

De eerste categorie (score 1) geeft geen angst aan, de laatste categorie (score 4) geeft heel veel bewegingsangst aan, behalve bij iedere vierde vraag waar score 1 heel veel angst aangeeft en score 4 juist geen angst.

De totaalscore is de som van de 17 vragen, waarin de score van elke 4^e vraag (item 4, 8, 12 en 16) omgedraaid wordt (een score van 1 wordt een score van 4). De minimale score is **17** en de maximaal te behalen score is **68** punten.

Een score van 37 of minder betekent *geen bewegingsangst*, boven 37 *wel bewegingsangst*.

