

Tampa schaal voor Kinesiofobie

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, betekent 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 lichamelijke 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 lichamelijke 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