Albert Schweitzer ziekenhuis

Tampa-schaal voor Kinesiofobie

Naam:
Geb. datum:
Datum:

INSTRUCTIE:
Met deze lijst willen wij onderzoeken op welke wijze u tegen uw pijn aankijkt en hoe u deze ervaart.
Het is de bedoeling dat u met behulp van de cijfers 1 t/m 4 aangeeft in welke mate u het eens
of oneens bent met elke bewering. Het is van essentieel belang dat u bij de beoordeling uitgaat van uw eigen gevoelens; wat anderen denken is hierbij niet relevant.
Het is ook niet de bedoeling uw medische kennis te testen. Waar het om gaat is dat u aangeeft hoe u uw pijn ervaart.
Geef van onderstaande beweringen door middel van een cijfer tussen 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 lichaamsoefeningen 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 gevaarlijks 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 pijnproblemen 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	1	2	3	4

hand zou zijn met mijn lichaam.				
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 oploop.	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 lichaamsoefeningen hoeven doen wanneer ik pijn heb.	1	2	3	4