

## Tampa schaal voor Kinesiofobie

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

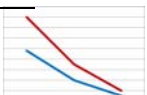
Geautoriseerde Nederlandse Vertaling

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;

<p>1 = in hoge mate mee oneens          2 = enigszins mee oneens          3 = enigszins mee eens          4 = in hoge mate mee eens</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- |     |                                                                                                                        |   |   |   |   |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 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 oploopt.                                 | 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<sup>e</sup> vraag (item 4, 1, 12 en 16) omgedraaid wordt (een score van 1 wordt een score van 4)

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

