

# Tampa schaal voor Kinesiofobie

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

Geautoriseerde Nederlandse Vertaling

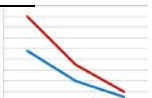
Vlaejen J.W.S., Kole-Snijders A.M.J., Crombez G., Boeren R.G.B. & Rotteveel A.M. (1995)

*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      2      3      4

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



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, 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*.

