

Tampa schaal voor Kinesiofobie

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

Geautoriseerde Nederlandse Vertaling (TAMPA-DV)

Vlaeyen JWS, Kole-Snijders AMJ, Crombez G, Boeren RGB. & Rotteveel AM. Fear of movement/(re)injury in chronic low back pain and its relation to behavioral performance. Pain 62 (1995), pp. 363–372

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 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 |