

TAMPA SCHAAL VOOR KINESIOFOBIE

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 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 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 hand zou zijn met mijn lichaam. | 1 2 3 4 |
| 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 lichaams oefeningen hoeven doen wanneer ik pijn heb. | 1 2 3 4 |