**Tampa schaal voor kinesiofobie (Tampa)**

Geef van onderstaande beweringen door middel van een cijfer 1 t/m 4 aan in welke mate u het eens/ oneens bent met deze beweringen. De betekenis van de cijfers 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 is | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Mijn pijn zou waarschijnlijk minder worden als ik mijn lichaamsoefeningen zou doen | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Mijn gezondheidstoestand wordt door anderen niet serieus 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, betekend dat nog niet dat het 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 ben | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Mijn pijn zegt me wanneer ik moet stoppen met lichaamsoefeningen 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 pijn door krijg, geloof ik niet dat dat gevaarlijk is | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Ik zou geen lichaamsoefeningen hoeven te doen wanneer ik pijn heb | 1 | 2 | 3 | 4 |