

## Tampa Schaal voor Kinesiofobie vragenlijst (TSK)

Geef van onderstaande beweringen door middel van omcirkeling van de cijfers 1 t/m 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 erg worden als ik lichaams oefeningen 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, 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 mensen gewoonlijk doen, omdat ik te gemakkelijk letsel oloop	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