

TAMPA-SCHAAL (11-itemversie)

Gemodificeerde versie van: Miller RP, et al. (1991)
Geautoriseerde Nederlandse vertaling van: Vlaeyen JWS, et al. (1995)

Instructies:

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 gezondheidstoestand wordt door anderen niet serieus genoeg genomen.	1	2	3	4
5.	Door mijn pijnproblemen loopt mijn lichaam de rest van mijn leven gevaar.	1	2	3	4
6.	Mijn pijn betekent dat er sprake is van letsel.	1	2	3	4
7.	De veiligste manier om te voorkomen dat mijn pijn erger wordt is gewoon oppassen dat ik geen onnodige bewegingen maak.	1	2	3	4
8.	Ik had wellicht minder pijn als er niet iets gevaarlijks aan de hand zou zijn met mijn lichaam.	1	2	3	4
9.	Mijn pijn zegt me wanneer ik moet stoppen met lichaams oefeningen doen om geen letsel op te lopen.	1	2	3	4
10.	Ik kan niet alles doen wat gewone mensen doen, omdat ik te gemakkelijk letsel oploop.	1	2	3	4
11.	Ik zou geen lichaams oefeningen hoeven doen wanneer ik pijn heb.	1	2	3	4

Referenties:

- Vlaeyen JWS, Kole-Snijders AMJ, Boeren RGB, Eek HV. Fear of movement/(re)injury in chronic low back pain and its relation to behavioral performance. *Pain*. 1995 Sep;62(3):363-372.
- Archer KR, Phelps KD, Seebach CL, Song Y, Riley LH 3rd, Wegener ST. Comparative study of short forms of the Tampa Scale for Kinesiophobia: fear of movement in a surgical spine population. *Arch Phys Med Rehabil*. 2012 Aug;93(8):1460-2.