

Tampaschaal voor Kinesiofobie (TSK-11)

J.W.S. Vlaeyen, A.M. Kole-Snijders, R.G. Boeren & H. van Eek (Pain, 1995)
Aangepast voor gebruik in het kader van 'Grip op Klachten' (www.gripopklachten.nl, 2016)

Instructie

Geef aan in hoeverre de volgende 11 uitspraken voor u van toepassing zijn.

	helemaal niet van toepassing	een beetje van toepassing	enigszins van toepassing	behoorlijk van toepassing	heel erg van toepassing
1. Ik ben bang om bij het doen van lichaams oefeningen letsel op te lopen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Als ik me over mijn lichamelijke klachten heen zou zetten, dan zouden ze erger worden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Mijn lichaam zegt me dat er iets gevaarlijk mis mee is.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Door mijn lichamelijke klachten loopt mijn lichaam de rest van mijn leven gevaar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Mijn lichamelijke klachten betekenen dat er sprake is van letsel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. De veiligste manier om te voorkomen dat mijn lichamelijke klachten erger worden is gewoon oppassen dat ik geen onnodige bewegingen maak.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ik had wellicht minder lichamelijke klachten als er niet iets gevaarlijks aan de hand zou zijn met mijn lichaam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Mijn lichamelijke klachten zeggen mij wanneer ik moet stoppen met lichaams oefeningen doen om geen letsel op te lopen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Mijn gezondheidstoestand wordt door anderen niet serieus genoeg genomen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ik kan niet alles doen wat gewone mensen doen, omdat ik te gemakkelijk letsel op loop.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ik zou geen lichaams oefeningen hoeven te doen wanneer ik lichamelijke klachten heb.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>