

Tampa Scale for Kinesiophobia

1= határozottan nem ért egyet

2= nem ért egyet

3= egyetért

4= határozottan egyetért

Félek, hogy megsérülhetek, ha tornázom	1	2	3	4
Ha megpróbálnék nem törődni a fájdalommal, akkor az felerősödne	1	2	3	4
A testem azt üzeni, hogy valami súlyos bajom van	1	2	3	4
Ha mozognék, valószínűleg enyhülne a fájdalom	1	2	3	4
Az emberek nem veszik elég komolyan az egészségi állapotomat	1	2	3	4
Az életem hátralévő részére a testem veszélybe került a károsodásom miatt	1	2	3	4
A fájdalom mindig azt jelenti, hogy megsérült a testem	1	2	3	4
Csak azért mert valami súlyosbítja a fájdalmam, az nem jelenti azt, hogy az veszélyes is	1	2	3	4
Félek attól, hogy véletlenül sérülést okozok magamnak	1	2	3	4
A legbiztosabb dolog a fájdalmam rosszabbodásának megelőzésére, ha egyszerűen óvatos vagyok és nem teszek felesleges mozdulatokat	1	2	3	4
Nem lenne ekkora fájdalmam, ha nem zajlana valami valószínűleg veszélyes folyamat a testemben	1	2	3	4
Bár az állapotom fájdalmas, mégis jobban érezném magam, ha fizikailag aktív lennék	1	2	3	4
A fájdalom jelzi számomra, mikor hagyjam abba a tornázást, hogy ne sérüljek meg	1	2	3	4
Egy hozzám hasonló állapotban lévő személynek, nem igazán biztonságos, hogy fizikailag aktív legyen	1	2	3	4
Nem tudok mindent megtenni, amit az emberek általában tesznek, mert túl könnyen megsérülök	1	2	3	4
Annak ellenére, hogy valami nagy fájdalmat okoz nekem, nem gondolom, hogy ez valójában veszélyes	1	2	3	4
Senkinek nem kellene tornáznia, akinek fájdalma van	1	2	3	4