

Tampa Scale for Kinesiophobia (TSK-GV)

Mit den nachfolgenden Fragen möchten wir untersuchen, wie Sie selbst zu Ihren Schmerzen stehen. Bitte geben Sie an, in welchem Maße Sie mit den vorgegebenen Aussagen einverstanden sind.

A = überhaupt nicht einverstanden

B = mehr oder weniger nicht einverstanden

C = mehr oder weniger einverstanden

D = völlig einverstanden

Aussage	A	B	C	D
1. Ich habe Angst davor, dass ich mich möglicherweise verletze, wenn ich Sport treibe.				
2. Wenn ich versuchen würde, mich über die Schmerzen hinweg zu setzen, würde sie noch schlimmer.				
3. Mein Körper sagt mir, dass ich etwas sehr Schlimmes habe.				
4. Mein Gesundheitszustand wird von anderen nicht ernst genug genommen.				
5. Wegen des Schmerzproblems ist mein Körper für den Rest meines Lebens gefährdet.				
6. Schmerz bedeutet immer, dass ich mich verletzt habe.				
7. Die sicherste Art, zu verhindern, dass meine Schmerzen schlimmer werden, ist einfach darauf zu achten, dass ich keine unnötigen Bewegungen mache.				
8. Ich hätte nicht so viele Schmerzen, wenn nicht etwas Bedenkliches in meinem Körper vor sich hinge.				
9. Meine Schmerzen sagen mir, wann ich mit dem Training aufhören muss, um mich nicht zu verletzen.				
10. Ich kann nicht all die Dinge tun, die gesunde Menschen machen, da ich mich zu leicht verletzen könnte.				
11. Niemand sollte Sport treiben müssen, wenn er/sie Schmerzen hat.				