DIGOTOR

Tampa Scale of Kinesiophobia

(validierte deutsche Versio; TSK-GV, Rusu et al. 2014)

Name: _____ Datum: _____

Geburtsdatum: _____ Untersucher: _____

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. Für die Durchführung benötigen Sie ca. 5 Minuten. Bitte nehmen Sie sich die Zeit für die korrekte Beantwortung der Fragen. Sie können für den weiteren Behandlungsverlauf sehr wichtig sein.

Nomenklatur:

A: überhaupt nicht einverstanden
B: mehr oder weniger nicht einverstanden
C: mehr oder weniger einverstanden
D: völlig einverstanden

Item	Charakter	A	B	C	D
1	Ich habe Angst davor, dass ich mich möglicherweise verletze, wenn ich Sport treibe.	①	②	③	④
2	Wenn ich versuchen würde, mich über die Schmerzen hinweg zu setzen, würden sie noch schlimmer.	①	②	③	④
3	Mein Körper sagt mir, dass ich etwas sehr Schlimmes habe.	①	②	③	④
4	Mein Gesundheitszustand wird von anderen nicht ernst genug genommen.	①	②	③	④
5	Wegen des Schmerzproblems ist mein Körper für den Rest meines Lebens gefährdet.	①	②	③	④
6	Schmerz bedeutet immer, dass ich mich verletzt habe.	①	②	③	④
7	Die sicherste Art, zu verhindern, dass meine Schmerzen schlimmer werden, ist einfach darauf zu achten, dass ich keine unnötigen Bewegungen mache.	①	②	③	④

8	Ich hätte nicht so viel Schmerzen, wenn nicht etwas Bedenkliches in meinem Körper vor sich ginge.	①	②	③	④
9	Meine Schmerzen sagen mir, wann ich mit dem Training aufhören muss, um mich nicht zu verletzen.	①	②	③	④
10	Ich kann nicht all die Dinge tun, die gesunde Menschen machen, da ich mich zu leicht verletzen könnte.	①	②	③	④
11	Niemand sollte Sport treiben müssen, wenn er/sie Schmerzen hat.	①	②	③	④

Auswertung:

- Für die Auswertung wird ca. 5 Minuten benötigt.
- Ein hohes Ergebnis steht für eine große Kinesiophobie.
- Es wird empfohlen, das Gesamtergebnis zu verwenden. Einzelne Items sind nicht aussagekräftig.

Benutzung/Vervielfältigung:

- Die Lizenzbedingungen sind unter folgendem Link aufgeführt: http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/

Quelle:

Rusu AC, Kreddig N, Hallner D et al. Fear of movement/(Re)injury in low back pain: confirmatory validation of a German version of the Tampa Scale for Kinesiophobia. BMC Musculoskeletal Disorders. 2014; 15: 280.

DIGOTOR GmbH
Fortbildungen für Orthopädische Medizin und Manuelle Therapie
Frank Diemer · Nedeljko Goreta · Volker Sutor
Austraße 30 · D-74336 Brackenheim
info@digotor.info www.digotor.info www.facebook.com/digotor.info www.instagram.com/digotor.fortbildungen