

# Tampa Scale of Kinesiophobia

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

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

**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 |
|-----------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|

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

# Hinweise zur Auswertung und Nutzung

Für physio.de neu gestaltet · Fragen unverändert übernommen

## Auswertung

- Die Auswertung dauert ca. 5 Minuten.
- Bewertung der Antworten: A = 1 Punkt, B = 2 Punkte, C = 3 Punkte, D = 4 Punkte.
- Die Punkte aller 11 Items werden miteinander addiert (Gesamtwert: 11 bis 44 Punkte).
- Ein hohes Ergebnis steht für eine große Kinesiophobie.
- Es wird empfohlen, das Gesamtergebnis zu verwenden. Einzelne Items sind nicht aussagekräftig.

## Benutzung / Vervielfältigung

Creative Commons Namensnennung 2.0 (CC BY 2.0)

Lizenzbedingungen: <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>

Layout: physio.de · Inhalte unverändert

## 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.