

## Tampa Scale of Kinesiophobia

—

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

**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.

**Benützung/Verfielfältigung:**

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

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.

FOMT GbR

Frank Diemer, Volker Sutor und Nedeljko Goreta

Wiesbadener Str. 16

70372 Stuttgart

[www.fomt.info](http://www.fomt.info), [info@fomt.info](mailto:info@fomt.info)