



## Score de Kinesiophobie TAMPA

Questions Réponses 2

# Test de Tampa Kinésiophobie

Ce test est un auto-questionnaire évaluant la peur des blessures physiques liées au mouvement.

Afin d'anonymiser les données, veuillez juste indiquer les 3 premières lettres de votre NOM et PRENOM. Pour Schmitt Marie SCHMAR. \*

Réponse courte

Veuillez lire attentivement chaque question et la réponse qui correspond le mieux à vos

Description (facultative)

J'ai peur de me blesser si je fais de l'activité physique \*

- Fortement en désaccord
- Quelque peu en désaccord
- Quelque peu en accord
- Fortement en accord

Ma douleur ne ferait que s'intensifier si j'essayais de la vaincre \*

- Fortement en désaccord



Quelque peu en accord

Fortement en accord

Mon corps me dit que quelque chose ne va vraiment pas \*

\*

Fortement en désaccord

Quelque peu en désaccord

Quelque peu en accord

Fortement en accord

Si je faisais de l'activité physique, ma douleur serait probablement soulagée \*

\*

Fortement en désaccord

Quelque peu en désaccord

Quelque peu en accord

Fortement en accord

Les gens ne prennent pas mon état de santé assez au sérieux \*

\*

Fortement en désaccord

Quelque peu en désaccord

Quelque peu en accord

Fortement en accord



Fortement en désaccord

Quelque peu en désaccord

Quelque peu en accord

Fortement en accord

La douleur signifie toujours que je suis blessé(e) \*

\*

Fortement en désaccord

Quelque peu en désaccord

Quelque peu en accord

Fortement en accord

Même si quelque chose aggrave ma douleur, cela ne veut pas dire que c'est

\*

\*

Fortement en désaccord

Quelque peu en désaccord

Quelque peu en accord

Fortement en accord

J'ai peur de me blesser accidentellement \*

\*

Fortement en désaccord

Quelque peu en désaccord

Quelque peu en accord



La meilleure façon d'empêcher que ma douleur s'aggrave est de m'assurer de ne pas faire des mouvements inutiles \* \*

- Fortement en désaccord
- Quelque peu en désaccord
- Quelque peu en accord
- Fortement en accord

Je n'aurais pas tant de douleurs s'il ne se passait pas quelque chose de grave dans mon corps \* \*

- Fortement en désaccord
- Quelque peu en désaccord
- Quelque peu en accord
- Fortement en accord

Bien que ma condition soit pénible, je serais mieux si j'étais physiquement actif(ve) \* \*

- Fortement en désaccord
- Quelque peu en désaccord
- Quelque peu en accord
- Fortement en accord

La douleur m'indique quand arrêter de faire des activités physiques pour que je ne me blesse pas \* \*



- Quelque peu en désaccord
- Quelque peu en accord
- Fortement en accord

Il n'est pas prudent qu'une personne avec un état de santé comme le mien soit physiquement active

\* \*

- Fortement en désaccord
- Quelque peu en désaccord
- Quelque peu en accord
- Fortement en accord

Je ne peux pas faire tout ce qu'une personne normale peut faire parce que j'ai plus de risques de me blesser

\* \*

- Fortement en désaccord
- Quelque peu en désaccord
- Quelque peu en accord
- Fortement en accord

Bien qu'il y ait quelque chose qui me cause beaucoup de douleurs, je ne pense pas que ce soit vraiment grave

\* \*

- Fortement en désaccord
- Quelque peu en désaccord
- Quelque peu en accord



Personne ne devrait être obligé de faire des exercices lorsqu'il(elle) ressent de la

\* \*

- Fortement en désaccord
- Quelque peu en désaccord
- Quelque peu en accord
- Fortement en accord

