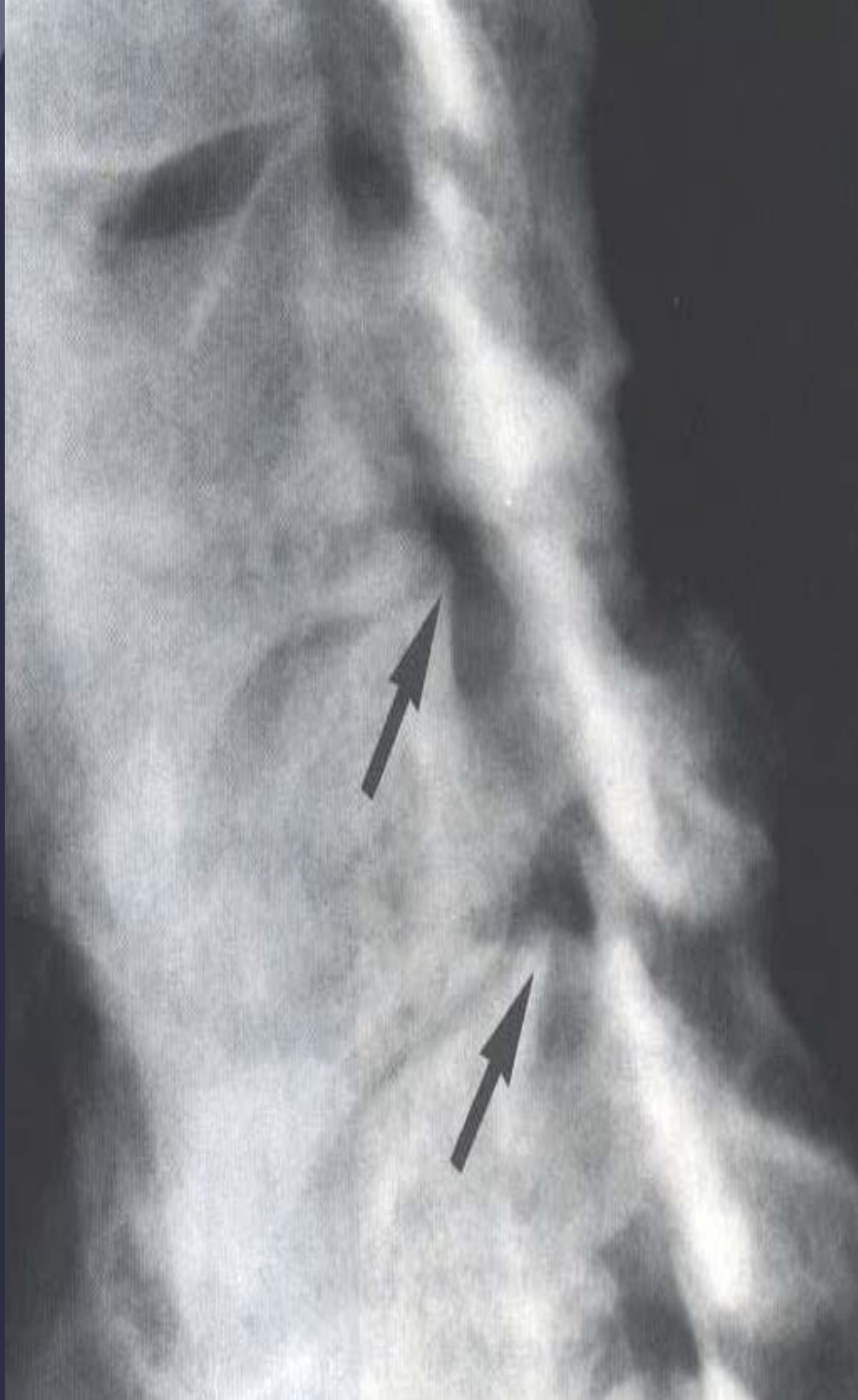


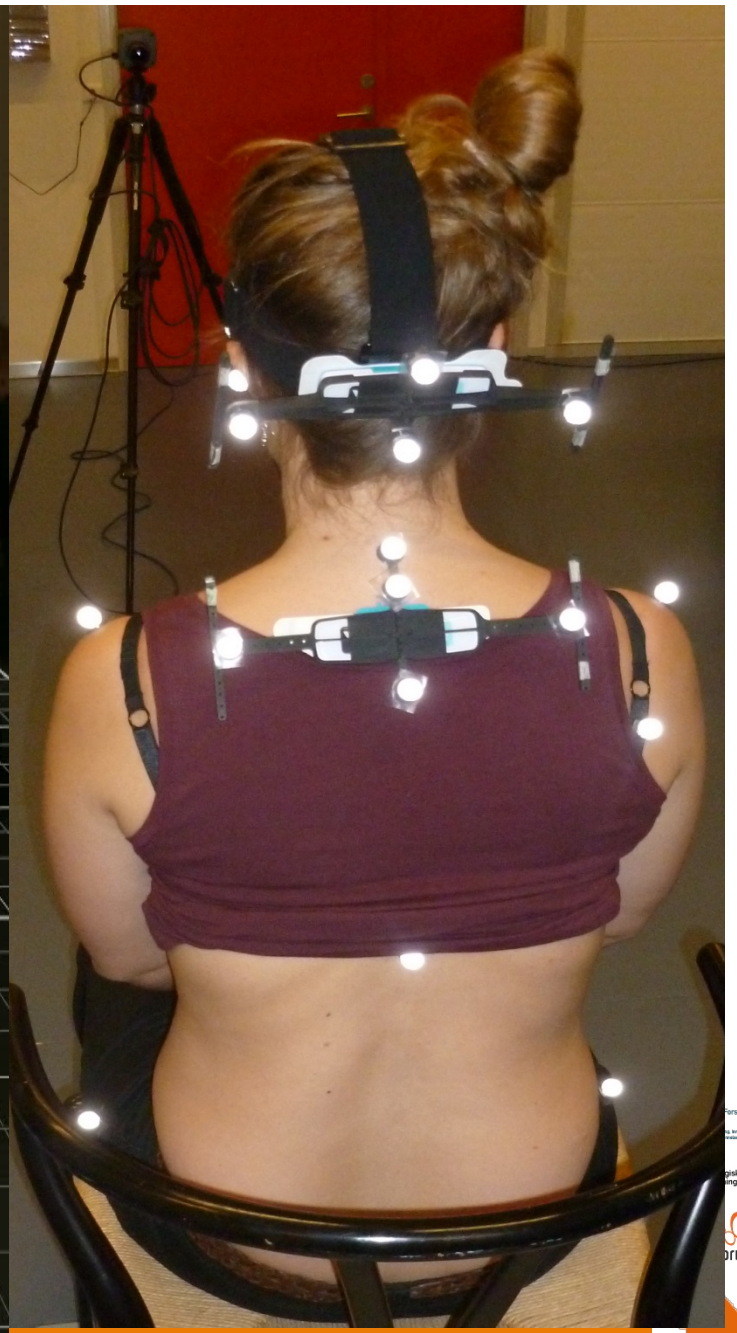
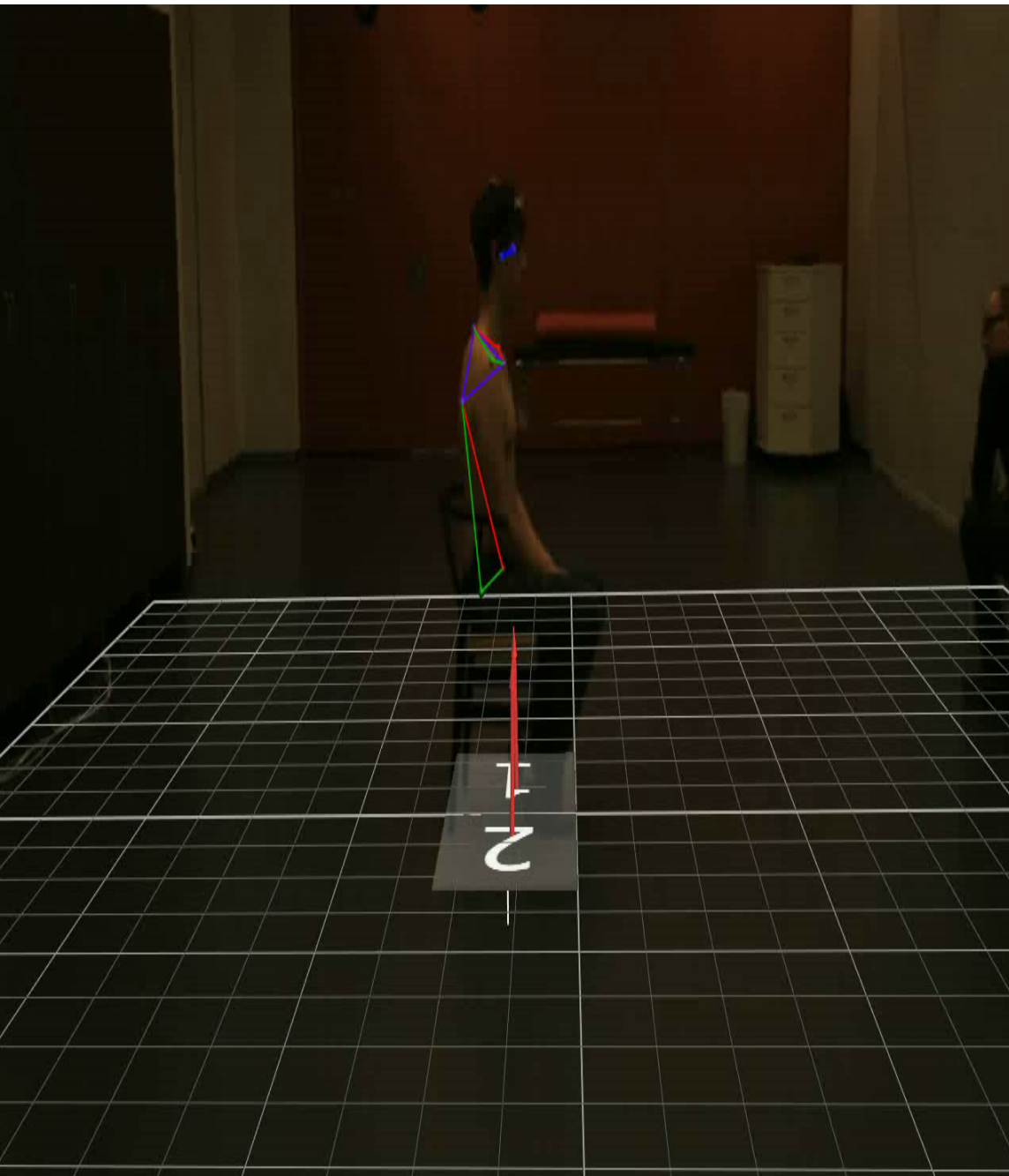


# patient@home

Måling af 3-D nakkebevægelser i  
rehabilitering

**Bue Bonderup Hesby**  
Ph.d.-stipendiat, Institut for Idræt og Biomekanik







# Tampa Skala

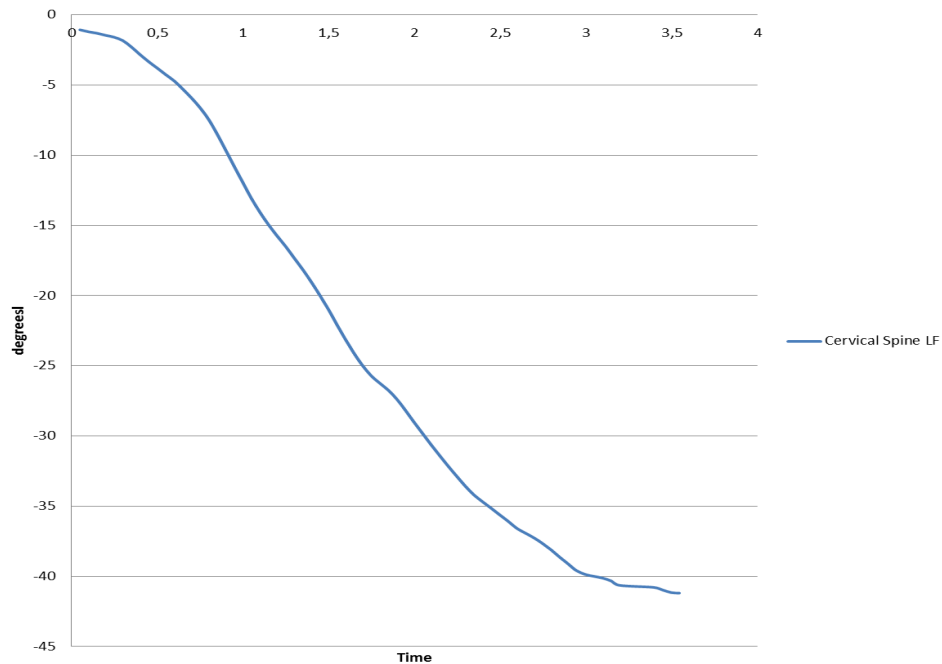
Her følger nogle udsagn som andre mennesker har brugt for at beskrive deres tanker om det at have ondt.  
Vi vil bede dig om at vurdere, i hvor høj grad du er enig eller uenig i hvert udsagn.  
Svar blot hvad der umiddelbart falder dig ind – sæt kun 1 kryds ved hvert udsagn.

## Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn?

	1 Meget uenig	2 Uenig	3 Enig	4 Meget enig
1. Jeg er bange for, at jeg kan komme til skade, hvis jeg motionerer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Hvis jeg prøver at overvinde mine smerter, vil de blive værre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Min krop fortæller mig, at der er noget alvorligt galt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Det vil sandsynligvis lindre mine smerter, hvis jeg motionerer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Andre mennesker tager ikke min tilstand alvorligt nok.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Uheldet har gjort, at min krop vil være mere sårbar resten af livet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Smerter er altid et tegn på en skade i min krop.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Bare fordi noget forværrer mine smerter, betyder det ikke, at det er farligt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Jeg er bange for, at jeg kan komme til skade ved et uheld.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Det bedste jeg kan gøre, for at undgå at mine smerter forværrer, er at passe på med at lave unødvendige bevægelser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Jeg har så mange smerter, fordi der foregår noget i min krop, som måske kan være farligt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Selv om jeg har mange smerter, vil det være bedre for mig, hvis jeg var fysisk aktiv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Smerterne fortæller mig, hvornår jeg skal stoppe med at motionere, så jeg ikke kommer til skade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Det er virkelig ikke forsvarligt for en person med min tilstand at være fysisk aktiv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Jeg kan ikke gøre alle de ting, som andre gør, fordi min krop nemt bliver skadet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Selv om noget giver mig mange smerter, tror jeg faktisk ikke, at det er farligt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ingen burde motionere når de har smerter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bemærk: Iem-rækkefølge følger amerikansk original. Iem 4, 8, 12 og 16 vender modsat. Det kan evt. overvejes at samle disse emner først eller sidst i skemaet frem for at lade dem være indlejret mellem de øvrige Iems.

## Cervical Spine LF



## VCervical Spine LF

