

## TSK

**Dessa är några meningar som människor har använt för att beskriva sina tankar om att ha ont och om att röra sig. För varje påstående, ringa in lämplig siffra som stämmer bäst med din uppfattning.**

1. Jag är rädd att jag skulle kunna skada mig ifall jag motionerar.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Håller inte alls med</b>			<b>Håller med helt och hållet</b>

2. Om jag försökte övervinna smärtan, skulle den bli värre.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Håller inte alls med</b>			<b>Håller med helt och hållet</b>

3. Kroppen säger ifrån att det är något allvarligt fel med mig.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Håller inte alls med</b>			<b>Håller med helt och hållet</b>

4. Smärtan skulle troligen minska om jag motionerade.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Håller inte alls med</b>			<b>Håller med helt och hållet</b>

5. Folk tar inte mitt hälsotillstånd tillräckligt på allvar.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Håller inte alls med</b>			<b>Håller med helt och hållet</b>

6. Det smärtproblemet jag råkat ut för har gjort att jag riskerar kroppsskador resten av livet

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Håller inte alls med</b>			<b>Håller med helt och hållet</b>

7. Smärta betyder alltid att jag har skadat någon del av kroppen.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Håller inte alls med</b>			<b>Håller med helt och hållet</b>

8. Bara för att något ökar smärtan, behöver det inte betyda att det är farligt.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Håller inte alls med</b>			<b>Håller med helt och hållet</b>

9. Jag är rädd att jag oavsiktligt kan skada mig.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Håller inte alls med</b>			<b>Håller med helt och hållet</b>

10. Det säkraste sättet att undvika att smärtan förvärras, är helt enkelt att vara försiktig och inte göra några onödiga rörelser.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Håller inte alls med</b>			<b>Håller med helt och hållet</b>

11. Jag skulle inte ha så här ont om det inte vore något allvarligt fel i kroppen.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Håller inte alls med</b>			<b>Håller med helt och hållet</b>

12. Även om jag har ont, skulle jag klara mig bättre om jag var fysiskt aktiv.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Håller inte alls med</b>			<b>Håller med helt och hållet</b>

13. Smärtan är en signal till mig att sluta träna så att jag inte skadar mig.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Håller inte alls med</b>			<b>Håller med helt och hållet</b>

14. Det är verkligen inte ofarligt för en person med mitt hälsotillstånd att vara fysiskt aktiv.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Håller inte alls med</b>			<b>Håller med helt och hållet</b>

15. Jag kan inte göra allt det som normala människor gör, eftersom jag så lätt kan skada mig.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Håller inte alls med</b>			<b>Håller med helt och hållet</b>

16. Även om något gör att jag får rejält ont, tror jag inte att det egentligen är farligt.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Håller inte alls med</b>			<b>Håller med helt och hållet</b>

17. Ingen skulle behöva motionera när han eller hon har ont.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Håller inte alls med</b>			<b>Håller med helt och hållet</b>