

Tampa schaal voor Kinesiofobie: Temporomandibulaire Dysfunctie

Kaakklachten kunnen zich op verschillende manieren uiten. Wilt u in onderstaand lijstje aangeven waar u last van heeft (meerdere antwoorden mogelijk):

- pijn ja nee
- geluiden in mijn kaak tijdens bewegingen van de mond (bv. knappen of kraken) ja nee
- vastzitten of blokkeren van de onderkaak, zodat hij niet meer verder open of dicht kan ja nee
- anders, namelijk:

Geef van onderstaande beweringen aan in welke mate u het eens of oneens bent met deze bewering. De betekenis van de cijfers is als volgt:

1
2
3
4

in hoge mate mee oneens enigszins mee oneens enigszins mee eens in hoge mate mee eens

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|
| 1. | Ik ben bang om bij het uitvoeren van kaakbewegingen letsel op te lopen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Als ik mijn kaakklachten zou negeren, dan zouden ze erger worden. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Mijn kaak zegt me dat er iets gevaarlijk mis mee is. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Mijn kaakklachten zouden waarschijnlijk minder worden als ik mijn kaak meer zou bewegen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Mijn kaakklachten worden door anderen niet serieus genoeg genomen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Door mijn kaakklachten loopt mijn gezondheid de rest van mijn leven gevaar. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Mijn kaakklachten betekenen dat er sprake is van letsel. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Als iets mijn kaakklachten verergert, betekent dat nog niet dat het gevaarlijk is. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Ik ben bang om per ongeluk letsel aan mijn kaak op te lopen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | De veiligste manier om te voorkomen dat mijn klachten erger worden is gewoon oppassen dat ik geen onnodige bewegingen met mijn mond maak. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Ik zou niet zoveel kaakklachten hebben als er niet iets gevaarlijks aan de hand zou zijn. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Hoewel ik kaakklachten heb, zou ik er beter aan toe zijn als ik mijn mond normaal blijf gebruiken. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Mijn kaakklachten zeggen me wanneer ik moet stoppen met bewegen van mijn kaak om geen letsel op te lopen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | Voor iemand met kaakklachten zoals die van mij, is het echt af te raden om de mond veel te gebruiken. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | Ik kan niet alles doen wat andere mensen doen, omdat ik te gemakkelijk letsel aan mijn kaak ooploop. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | Zelfs als ik ergens veel kaakklachten door krijg, geloof ik niet dat dat gevaarlijk is. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | Je zou je kaak zo min mogelijk hoeven bewegen wanneer je kaakklachten hebt. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | Ik ben bang om mijn mond te ver te openen, omdat ik hem dan misschien niet meer dicht kan doen. | 1 | 2 | 3 | 4 |