

Toelichting voor de fysiotherapeut op de vragenlijsten

TSK (Tampa Schaal voor Kinesiofobie)

Mediaan bij patiënten met acute lage rugklachten ligt op 36. 50% van de patiënten scoort hoger en 50% van de patiënten lager dan 36. Ander genoemd criterium voor kinesiofobie is >37. Vuistregel is dat de patiënt ruim boven de 36-37 moet scoren wil er sprake zijn van bewegingsangst.

PSEQ (Pain self-efficacy Questionnaire)

PSEQ (ongeveer): gemid 23-26, med 22-26, onderste kwartiel 15, bovenste kwartiel 33.
Zie ook: http://www.psychfysio.nl/Nieuws/1_02_3.html

PCI (Pijn Coping Inventarisatielijst)

[PT] Pijn transformeren

Men doet alsof de pijn er niet is, minder heftig is, het lichaam niet betreft of dat anderen het ook wel eens moeilijk hebben.

[AZ] Afleiding / ontspanning zoeken

Men neemt een douche en zoekt afleiding door lichamelijke activiteit, muziek of andere plezierige dingen.

[EV] Eisen verlagen

Men gaat door met zijn bezigheden, maar tijdelijk aangepast qua inspanning, tempo en nauwgezetheid.

[AC] Actieve copingstijl

De eerste drie schalen beschrijven samen een actieve copingstijl ten aanzien van pijn. Men gaat bewust en actief met de pijn om door de pijn in gedachten te beïnvloeden, afleiding te zoeken en door te gaan maar de eisen aan te passen. De patiënt 'beheerst of beperkt' in zekere mate de invloed die pijn op zijn leven uitoefent.

[TT] Terugtrekken

Men vermindert het aantal prikkels dat op zich afkomt (opwinding, geluid en licht) en zondert zich af.

[P] Piekeren / catastroferen

Men gaat in gedachten helemaal op in de pijn. Men let er constant op, vraagt zich af hoe het komt, denkt dat het alsmear erger wordt, dat men gek wordt van de pijn, dat niemand begrijpt wat het betekend om zoveel pijn te hebben en dat het vroeger allemaal beter was.

[RN] Rust nemen

Men past de bezigheden niets zo zeer tijdelijk aan, maar staakt ze geheel en vermijdt lichamelijke inspanning. Men gaat veel rusten door te zitten of te liggen.

[PC] Passieve copingstijl

De laatste drie schalen beschrijven een passieve copingstijl ten aanzien van pijn. Men zondert zich af, vermijdt prikkels, piekert constant over de pijn en hoe erg het allemaal wel niet is, en onderneemt niets meer dan alleen maar rusten. De pijn 'beheerst / beperkt' het leven van de patiënt.

Scores op de schalen gemeten bij drie patiëntenpopulaties			
Schaal	Pijnpoli	Hoofdpijn	Reumatische arthritis
PT Pijn Transformatie	2.10	1.83	2.28
AZ Afleiding zoeken	2.22	1.65	2.31
EV Eisen verlagen	1.83	1.96	2.08
AC ACTIEVE COPINGSTIJL	2.05	1.81	2.22
TT Terugtrekken	1.58	2.93	1.73
P Piekeren	2.03	2.18	1.83
RN Rust nemen	2.40	2.51	2.41
PC PASSIEVE COPINGSTIJL	2.00	2.54	1.99

© PsychFysio opleidingen / P. van Burken (2007: versie 1) Vrij te gebruiken binnen een fysiotherapeutische behandelsetting, mits de inhoud van dit documenten ongewijzigd weergegeven wordt.

Kijk voor meer patiënten hand-outs op www.PsychFysio.nl