

Αυτό είναι ένας κατάλογος φράσεων που άλλοι ασθενείς έχουν χρησιμοποιήσει για να εκφράσουν πώς εκτιμούν την κατάστασή τους. Παρακαλώ δείξτε σε ποιο βαθμό συμφωνείτε με κάθε δήλωση.

		Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ αρκετά	Συμφωνώ αρκετά	Συμφωνώ απόλυτα
1	Φοβάμαι ότι μάλλον θα τραυματιστώ εάν ασκηθώ	1	2	3	4
2	Εάν επρόκειτο να προσπαθήσω να τον ξεπεράσω, ο πόνος μου θα αυξανόταν.	1	2	3	4
3	Το σώμα μου με λέει ότι έχω κάτι επικίνδυνα παθολογικό.	1	2	3	4
4	Ο πόνος μου πιθανώς θα μειωνόταν εάν επρόκειτο να ασκηθώ.	1	2	3	4 *
5	Οι άνθρωποι δεν παίρνουν τη κατάστασή μου αρκετά στα σοβαρά.	1	2	3	4
6	Ο τραυματισμός/ το πρόβλημά στη μέση μου έχει βάλει το σώμα μου σε κίνδυνο για το υπόλοιπο της ζωής μου				
7	Ο πόνος πάντα σημαίνει ότι έχω τραυματίσει το σώμα μου.	1	2	3	4
8	το γεγονός ότι κάτι επιδεινώνει τον πόνο μου δεν σημαίνει ότι είναι και επικίνδυνο.	1	2	3	4 *
9	Φοβάμαι ότι θα τραυματιστώ τυχαία.	1	2	3	4
10	Απλά όντας προσεκτικός ότι δεν κάνω οποιεσδήποτε περιττές κινήσεις είναι το ασφαλέστερο πράγμα που μπορώ να κάνω για να αποτρέψω την επιδείνωση του πόνου μου	1	2	3	4
11	Δεν θα είχα αυτόν τον έντονο πόνο εάν δεν υπήρχε κάτι ενδεχομένως επικίνδυνο στο σώμα μου.	1	2	3	4
12	Αν και η κατάστασή μου είναι επώδυνη, θα ήμουν καλύτερα εάν ήμουν ενεργός	1	2	3	4 *
13	Ο πόνος με αφήνει να ξέρω πότε να σταματήσω την άσκηση και έτσι δεν τραυματίζομαι.	1	2	3	4
14	Δεν είναι πραγματικά ασφαλές για ένα άτομο στη δική μου κατάσταση να είναι ενεργό.				
15	Δεν μπορώ να κάνω όλα τα πράγματα που οι κανονικοί άνθρωποι κάνουν επειδή είναι πάρα πολύ εύκολο για μένα να τραυματιστώ.				
16	Ακόμα κι αν κάτι μου προκαλεί πολύ πόνο, δεν σκέφτομαι ότι είναι πραγματικά επικίνδυνο.				*
17	Κανένας δεν πρέπει να ασκείται όταν έχει πόνο.				