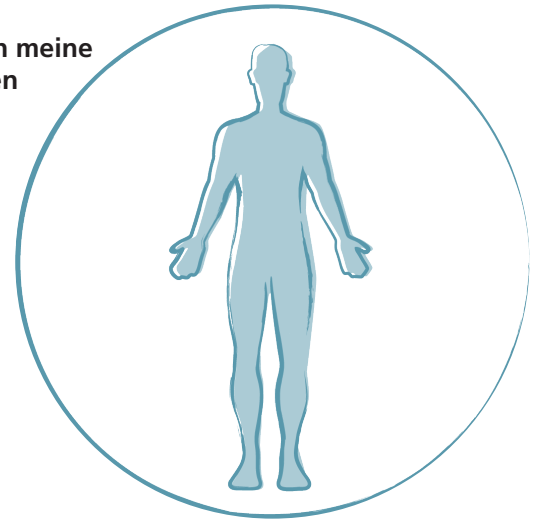




# Schmerztagebuch von:

Bitte notieren Sie, wann Ihre Schmerzen aufgetreten sind und was Sie dagegen unternommen haben.

Wo treten meine Schmerzen auf?



## Seit wann treten Schmerzen bei mir auf?

- Weniger als 6 Wochen
- Länger als 12 Wochen
- 6 – 12 Wochen
- Ein Jahr und mehr

## Welcher Schmerzverlauf trifft am ehesten zu?





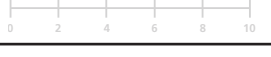

- Dauerschmerzen mit leichten Schwankungen
- Dauerschmerzen mit starken Schwankungen
- Schmerzattacken, dazwischen schmerzfrei
- Schmerzattacken, auch dazwischen Schmerzen

## Wann treten meine Schmerzen verstärkt auf?

- Liegen
- Gehen
- Bücken
- Sonstiges
- Sitzen
- Treppensteigen
- Strecken
- Stehen
- Heben
- Aufstehen (z. B. aus dem Bett)

## Wann lassen meine Schmerzen nach?

## Schmerztagebuch

Tag	Aktivität/Tätigkeit (inkl. Dauer)	Besondere Vorkommnisse	Schmerzstärke (0 bis 10)	Maßnahmen zur Schmerzlinderung	Einfluss Maßnahme verbessert ↑ verschlechtert ↓   gleich •
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So			