

Rücken Schmerztagebuch

Hier findest du dein Schmerztagebuch.

Druck es dir aus und fülle es jeden Tag aus.

So kannst du die Entwicklung deiner Schmerzen mitverfolgen.

Hinweise zum Schmerztagebuch

1. In Tabelle eins kannst du deine Schmerzen auf einer Skala von eins bis fünf eintragen. Die Zahlen stehen für folgende Schmerzintensität:

5 (hoch)	unerträgliche Schmerzen
4	starke Schmerzen
3	wechselnde Schmerzen
2	mäßige Schmerzen
1	kaum Schmerzen
0 (keine)	Keine Schmerzen

- a. Solltest du mehr als drei Tage an unerträglichen Schmerzen oder starken Schmerzen leiden, solltest du unbedingt zum Arzt gehen.
 - b. Generell solltest du deine Schmerzen beobachten und zum Arzt gehen, wenn es deutlich schlimmer wird. Es geht immer um die Tendenz.
2. In der Tabelle darunter „Allgemeines Befinden heute“ kannst du eingetragen, wie du geschlafen hast bzw. wie deine allgemeine Stimmung ist.
 3. Das Schmerztagebuch ist für 30 Tage ausgelegt.
 4. Parallel zu diesem Schmerztagebuch solltest du die täglichen Übungen machen und ein paar Gewohnheiten in deinem Leben verändern.

Sportliche Grüße,

Gerd – Dein Rückencoach

TAG 1 - Datum:

Schmerzintensität	Morgens	Mittags	Abends	Nachts
5 (hoch)				
4				
3				
2				
1				
0 (keine)				

Allgemeines Befinden heute

Bewertung	Gut	Mittel	schlecht
Schlaf			
Stimmung			

TAG 2 - Datum:

Schmerzintensität	Morgens	Mittags	Abends	Nachts
5 (hoch)				
4				
3				
2				
1				
0 (keine)				

Allgemeines Befinden heute

Bewertung	Gut	Mittel	schlecht
Schlaf			
Stimmung			

TAG 3 - Datum:

Schmerzintensität	Morgens	Mittags	Abends	Nachts
5 (hoch)				
4				
3				
2				
1				
0 (keine)				

Allgemeines Befinden heute

Bewertung	Gut	Mittel	schlecht
Schlaf			
Stimmung			

TAG 4 - Datum:

Schmerzintensität	Morgens	Mittags	Abends	Nachts
5 (hoch)				
4				
3				
2				
1				
0 (keine)				

Allgemeines Befinden heute

Bewertung	Gut	Mittel	schlecht
Schlaf			
Stimmung			

TAG 5 - Datum:

Schmerzintensität	Morgens	Mittags	Abends	Nachts
5 (hoch)				
4				
3				
2				
1				
0 (keine)				

Allgemeines Befinden heute

Bewertung	Gut	Mittel	schlecht
Schlaf			
Stimmung			

TAG 6 - Datum:

Schmerzintensität	Morgens	Mittags	Abends	Nachts
5 (hoch)				
4				
3				
2				
1				
0 (keine)				

Allgemeines Befinden heute

Bewertung	Gut	Mittel	schlecht
Schlaf			
Stimmung			

TAG 7 - Datum:

Schmerzintensität	Morgens	Mittags	Abends	Nachts
5 (hoch)				
4				
3				
2				
1				
0 (keine)				

Allgemeines Befinden heute

Bewertung	Gut	Mittel	schlecht
Schlaf			
Stimmung			

TAG 8 - Datum:

Schmerzintensität	Morgens	Mittags	Abends	Nachts
5 (hoch)				
4				
3				
2				
1				
0 (keine)				

Allgemeines Befinden heute

Bewertung	Gut	Mittel	schlecht
Schlaf			
Stimmung			

TAG 9 - Datum:

Schmerzintensität	Morgens	Mittags	Abends	Nachts
5 (hoch)				
4				
3				
2				
1				
0 (keine)				

Allgemeines Befinden heute

Bewertung	Gut	Mittel	schlecht
Schlaf			
Stimmung			

TAG 10 - Datum:

Schmerzintensität	Morgens	Mittags	Abends	Nachts
5 (hoch)				
4				
3				
2				
1				
0 (keine)				

Allgemeines Befinden heute

Bewertung	Gut	Mittel	schlecht
Schlaf			
Stimmung			

TAG 11 - Datum:

Schmerzintensität	Morgens	Mittags	Abends	Nachts
5 (hoch)				
4				
3				
2				
1				
0 (keine)				

Allgemeines Befinden heute

Bewertung	Gut	Mittel	schlecht
Schlaf			
Stimmung			

TAG 12 - Datum:

Schmerzintensität	Morgens	Mittags	Abends	Nachts
5 (hoch)				
4				
3				
2				
1				
0 (keine)				

Allgemeines Befinden heute

Bewertung	Gut	Mittel	schlecht
Schlaf			
Stimmung			

TAG 13 - Datum:

Schmerzintensität	Morgens	Mittags	Abends	Nachts
5 (hoch)				
4				
3				
2				
1				
0 (keine)				

Allgemeines Befinden heute

Bewertung	Gut	Mittel	schlecht
Schlaf			
Stimmung			

TAG 14 - Datum:

Schmerzintensität	Morgens	Mittags	Abends	Nachts
5 (hoch)				
4				
3				
2				
1				
0 (keine)				

Allgemeines Befinden heute

Bewertung	Gut	Mittel	schlecht
Schlaf			
Stimmung			

TAG 15 - Datum:

Schmerzintensität	Morgens	Mittags	Abends	Nachts
5 (hoch)				
4				
3				
2				
1				
0 (keine)				

Allgemeines Befinden heute

Bewertung	Gut	Mittel	schlecht
Schlaf			
Stimmung			

TAG 16 - Datum:

Schmerzintensität	Morgens	Mittags	Abends	Nachts
5 (hoch)				
4				
3				
2				
1				
0 (keine)				

Allgemeines Befinden heute

Bewertung	Gut	Mittel	schlecht
Schlaf			
Stimmung			

TAG 17 - Datum:

Schmerzintensität	Morgens	Mittags	Abends	Nachts
5 (hoch)				
4				
3				
2				
1				
0 (keine)				

Allgemeines Befinden heute

Bewertung	Gut	Mittel	schlecht
Schlaf			
Stimmung			

TAG 18 - Datum:

Schmerzintensität	Morgens	Mittags	Abends	Nachts
5 (hoch)				
4				
3				
2				
1				
0 (keine)				

Allgemeines Befinden heute

Bewertung	Gut	Mittel	schlecht
Schlaf			
Stimmung			

TAG 19 - Datum:

Schmerzintensität	Morgens	Mittags	Abends	Nachts
5 (hoch)				
4				
3				
2				
1				
0 (keine)				

Allgemeines Befinden heute

Bewertung	Gut	Mittel	schlecht
Schlaf			
Stimmung			

TAG 20 - Datum:

Schmerzintensität	Morgens	Mittags	Abends	Nachts
5 (hoch)				
4				
3				
2				
1				
0 (keine)				

Allgemeines Befinden heute

Bewertung	Gut	Mittel	schlecht
Schlaf			
Stimmung			

TAG 21 - Datum:

Schmerzintensität	Morgens	Mittags	Abends	Nachts
5 (hoch)				
4				
3				
2				
1				
0 (keine)				

Allgemeines Befinden heute

Bewertung	Gut	Mittel	schlecht
Schlaf			
Stimmung			

TAG 22 - Datum:

Schmerzintensität	Morgens	Mittags	Abends	Nachts
5 (hoch)				
4				
3				
2				
1				
0 (keine)				

Allgemeines Befinden heute

Bewertung	Gut	Mittel	schlecht
Schlaf			
Stimmung			

TAG 23 - Datum:

Schmerzintensität	Morgens	Mittags	Abends	Nachts
5 (hoch)				
4				
3				
2				
1				
0 (keine)				

Allgemeines Befinden heute

Bewertung	Gut	Mittel	schlecht
Schlaf			
Stimmung			

TAG 24 - Datum:

Schmerzintensität	Morgens	Mittags	Abends	Nachts
5 (hoch)				
4				
3				
2				
1				
0 (keine)				

Allgemeines Befinden heute

Bewertung	Gut	Mittel	schlecht
Schlaf			
Stimmung			

TAG 25 - Datum:

Schmerzintensität	Morgens	Mittags	Abends	Nachts
5 (hoch)				
4				
3				
2				
1				
0 (keine)				

Allgemeines Befinden heute

Bewertung	Gut	Mittel	schlecht
Schlaf			
Stimmung			

TAG 26 - Datum:

Schmerzintensität	Morgens	Mittags	Abends	Nachts
5 (hoch)				
4				
3				
2				
1				
0 (keine)				

Allgemeines Befinden heute

Bewertung	Gut	Mittel	schlecht
Schlaf			
Stimmung			

TAG 27 - Datum:

Schmerzintensität	Morgens	Mittags	Abends	Nachts
5 (hoch)				
4				
3				
2				
1				
0 (keine)				

Allgemeines Befinden heute

Bewertung	Gut	Mittel	schlecht
Schlaf			
Stimmung			

TAG 28 - Datum:

Schmerzintensität	Morgens	Mittags	Abends	Nachts
5 (hoch)				
4				
3				
2				
1				
0 (keine)				

Allgemeines Befinden heute

Bewertung	Gut	Mittel	schlecht
Schlaf			
Stimmung			

TAG 29 - Datum:

Schmerzintensität	Morgens	Mittags	Abends	Nachts
5 (hoch)				
4				
3				
2				
1				
0 (keine)				

Allgemeines Befinden heute

Bewertung	Gut	Mittel	schlecht
Schlaf			
Stimmung			

TAG 30 - Datum:

Schmerzintensität	Morgens	Mittags	Abends	Nachts
5 (hoch)				
4				
3				
2				
1				
0 (keine)				

Allgemeines Befinden heute

Bewertung	Gut	Mittel	schlecht
Schlaf			
Stimmung			