



Schmerz lass nach!

Kennen Sie das? Sie sitzen bei Ihrer Ärztin und sollen beschreiben, wo die Schmerzen sitzen, wann sie auftreten und wie lange sie diese schon verspüren. Aber leider können sie das im Moment gar nicht so genau sagen. Dieser persönliche Schmerzfragebogen hilft Ihnen bei einer guten Selbstbeobachtung und damit auch bei einer zielführenden Diagnose. Bitte idealerweise zu Ihrem ersten Termin ausgefüllt mitbringen!



Seit wann treten die Schmerzen auf?

- Seit Tagen
- Seit Wochen
- Seit Monaten
- Seit Jahren

Wie fühlen sich die Schmerzen an?

- Ziehend
- Stechend
- Dumpf
- _____

Sind die Schmerzen auch in Ruhelage da?

- Ja
- Nein
- Manchmal

Durch welche Bewegungen werden die Schmerzen ausgelöst?

Wenn ich... _____

Was haben Sie bis jetzt dagegen unternommen?

Welche Therapie hat geholfen? Wie lange war es besser?
