



Dr. med.
Eva Schornsteiner

Mein Schmerztagebuch

Wenn Sie schon länger Schmerzen haben, empfiehlt es sich eine Zeitlang genau zu beobachten, wann diese auftreten, wie stark sie sind, was hilft und was nicht. Dieses Schmerztagebuch unterstützt Sie in der Selbstbeobachtung und hilft mir, die für Sie beste Schmerztherapie zu finden.

Und so gehen Sie vor:



Aktivität | Tätigkeit

Notieren Sie über einen Zeitraum von 2-3 Wochen, was Sie gemacht haben, bevor die Schmerzen aufgetreten sind. Sind Sie vielleicht lange gesessen? Haben Sie Sport gemacht? Etwas gehoben oder Ähnliches gemacht?



Besondere Beobachtungen

Fällt Ihnen etwas Besonderes auf? Vielleicht etwas, was sich wiederholt?



Schmerzstärke

Geben Sie auf einer Skala von 0 - 10 an, wie stark der Schmerz ist. (0=schmerzfrei)



Maßnahmen zur Schmerzlinderung

Was haben Sie gegen den Schmerz unternommen?
(Wärmepflaster, Massage, Schmerzmittel, ...)



Auswirkung

Wie hat sich die jeweilige Maßnahme auf den Schmerz ausgewirkt? Wurde es besser, schlechter oder ist es gleich geblieben?

Nehmen Sie Ihr Schmerztagebuch mit zur Arbeit, zu Ihren Freizeitaktivitäten und tragen Sie alles sofort ein, was Ihnen auffällt.

Bei Ihrem nächsten Besuch in meiner Praxis bitte unbedingt mitnehmen!



Datum

Datum

Datum

Datum

Aktivität



Beobachtungen



Schmerzstärke



Maßnahmen



Auswirkungen



	Datum	Datum	Datum	Datum
Aktivität				
Beobachtungen				



	Datum	Datum	Datum	Datum
Maßnahmen				
Auswirkungen				



Datum

Datum

Datum

Datum

Aktivität



Beobachtungen



Schmerzstärke



Maßnahmen



Auswirkungen



	Datum	Datum	Datum	Datum
Aktivität				
Beobachtungen				



	Datum	Datum	Datum	Datum
Maßnahmen				
Auswirkungen				



Datum

Datum

Datum

Datum

Aktivität



Beobachtungen



Schmerzstärke



Maßnahmen



Auswirkungen



	Datum	Datum	Datum	Datum
Aktivität				
Beobachtungen				



Maßnahmen				
Auswirkungen				



Datum

Datum

Datum

Datum

Aktivität



Beobachtungen



Schmerzstärke



Maßnahmen



Auswirkungen



	Datum	Datum	Datum	Datum
Aktivität				
Beobachtungen				



Maßnahmen				
Auswirkungen				