



Verspannungs- und Schmerztagebuch

Mit dem Verspannungs- und Schmerztagebuch haben Sie die Möglichkeit, die Einflussfaktoren auf Ihren Schmerz zu beobachten und festzuhalten, Ihre Lebensgewohnheiten zu überprüfen und anzupassen.

Gleichzeitig werden Ihnen die Nuancen Ihrer Schmerzempfindung bewusst, Sie erkennen Ihre leistungsfähigen Zeiten und können Ihren Alltag danach ausrichten und den Umgang mit dem Schmerz verbessern.

| | |
|-----------------------|--|
| Datum/Zeit | |
| Verspannung | |
| Schmerz | |
| Was mache ich gerade? | |
| Was denke ich gerade? | |

| | |
|-----------------------|--|
| Datum/Zeit | |
| Verspannung | |
| Schmerz | |
| Was mache ich gerade? | |
| Was denke ich gerade? | |

| | |
|-----------------------|--|
| Datum/Zeit | |
| Verspannung | |
| Schmerz | |
| Was mache ich gerade? | |
| Was denke ich gerade? | |

| | |
|-----------------------|--|
| Datum/Zeit | |
| Verspannung | |
| Schmerz | |
| Was mache ich gerade? | |
| Was denke ich gerade? | |

| | |
|-----------------------|--|
| Datum/Zeit | |
| Verspannung | |
| Schmerz | |
| Was mache ich gerade? | |
| Was denke ich gerade? | |

| | |
|-----------------------|--|
| Datum/Zeit | |
| Verspannung | |
| Schmerz | |
| Was mache ich gerade? | |
| Was denke ich gerade? | |

| | |
|-----------------------|--|
| Datum/Zeit | |
| Verspannung | |
| Schmerz | |
| Was mache ich gerade? | |
| Was denke ich gerade? | |

| | |
|-----------------------|--|
| Datum/Zeit | |
| Verspannung | |
| Schmerz | |
| Was mache ich gerade? | |
| Was denke ich gerade? | |