

Deine persönliche Schmerzfrei-Liste

Mache deine Fortschritte sichtbar und notiere täglich, wie du deine Schmerzen empfindest.
Schon bald siehst du, dass du dich immer mehr in Richtung Schmerzfreiheit bewegst.

Datum

Schmerz: Körperbereich:

kein Schmerz | starke Schmerzen

Spannung: Körperbereich:

kein Schmerz | starke Schmerzen

Beweglichkeit: Körperbereich:

kein Schmerz | starke Schmerzen

Notizen

Datum

Schmerz: Körperbereich:

kein Schmerz | starke Schmerzen

Spannung: Körperbereich:

kein Schmerz | starke Schmerzen

Beweglichkeit: Körperbereich:

kein Schmerz | starke Schmerzen

Notizen

Datum

Schmerz: Körperbereich:

kein Schmerz | starke Schmerzen

Spannung: Körperbereich:

kein Schmerz | starke Schmerzen

Beweglichkeit: Körperbereich:

kein Schmerz | starke Schmerzen

Notizen

Datum

Schmerz: Körperbereich:

kein Schmerz | starke Schmerzen

Spannung: Körperbereich:

kein Schmerz | starke Schmerzen

Beweglichkeit: Körperbereich:

kein Schmerz | starke Schmerzen

Notizen