



MEIN SCHMERZFREI-TAGEBUCH

NAME: _____

3 GRÜNDE FÜR EIN SCHMERZFREI-TAGEBUCH

ERFOLG MESSEN

Anhand konkreter Schmerz-Werte kannst du täglich sehen, wie nahe du deiner Schmerzfreiheit gekommen bist und auswerten, welche Übung dir wie geholfen hat.

MOTIVATION TANKEN

Dein Schmerzfrei-Tagebuch ist ein optimaler Motivator. Du hast deinen Fortschritt jederzeit vor Augen und siehst, was warum gut für dich lief. Gleichzeitig erkennst du auch, was du noch besser machen kannst.

KONTROLLE BEHALTEN

Dank deiner individuellen Notizen behältst du stets den Überblick über dein Übungs-Pensum und weißt über deinen Körper immer Bescheid.

BEHALTE JEDEN SCHMERZ IM BLICK

Knieschmerzen, Tennisarm oder Rückenbeschwerden – gib jedem Schmerz, den du hast, seinen eigenen Raum. Jede Woche kannst du bis zu drei Schmerzzustände dokumentieren, ihre Behandlung aufzeichnen und den Verlauf genau beobachten. Unterscheiden lassen sie sich prima nach Farben, damit du im Übungs-Eifer stets den Überblick behältst. Wie's funktioniert? Ganz einfach!

1. Trage zunächst einmal ganz vorne ein, wo es dich schmerzt und an was du konkret leidest.
2. Fahre fort, indem du jeden Tag das Wichtigste über den jeweiligen Schmerz festhältst. Was du reinschreiben kannst? Na zum Beispiel,



welche Übungen du gemacht,



welche Position du eingenommen,



wie lange du die jeweiligen Übungen durchgehalten und



welche Hilfsmittel du benutzt hast.

3. Weiter geht's. Bist du fertig mit deinen Übungs-Abläufen, solltest du noch beschreiben, wie hoch ungefähr dein prozentuales Schmerzempfinden für den jeweiligen Schmerzzustand ist. An den darauffolgenden Tagen dient der Wert vom Vortag stets als Referenz für den aktuellen Tag.

4. Außerdem kannst du zuletzt noch beschreiben, wie dein allgemeines Körpergefühl ist: Haben sich nach der Übung dein Körper- oder Schmerzempfinden geändert? Ist etwas Neues hinzugekommen – ein Ziehen, Stechen oder Entspannung? Oder geht es dir einfach nur gut?
5. Und was ist am Wochen-Abschluss das Schöne? Du siehst deine Erfolge! Jetzt kannst du nämlich in der letzten Spalte zusammenfassen, wie es dir in der gesamten Woche mit deinen Schmerzen ergangen ist. Was ist also dein Schmerz-Fazit? Was hat dir geholfen? Was lässt dich leichter am Ball bleiben? Musik hören, die Hilfsmittel oder das gemeinsame Trainieren mit Freunden? Vielleicht gibt es auch etwas, das du besser machen könntest?

So, geschafft. Ein Monat geht schnell um, nicht wahr? Du bist auch noch erfolgreich gewesen und hast deine Schmerzen in den Griff bekommen? Schön, wir freuen uns für dich! Und wenn nicht, dann kannst du dir diese Seiten jederzeit erneut ausdrucken, um im nächsten Monat weiterzumachen oder die nächsten Schmerzen anzugehen. Nur zu!

ERREICHE OPTIMALE ERGEBNISSE



**2–2.30 Minuten dehnen
6x die Woche üben**



Hilfsmittel nutzen
Übungs-Schlaufe
Faszienrollen und -kugeln
Schmerzfrei-Drücker-Set

**Wohlfühl-Schmerz auf der Schmerzskala
zwischen 8 und 9 einhalten**

Du spürst deutliche Schmerzen, kannst aber noch entspannt atmen und musst körperlich und mental nicht gegenspannen.



**Viel Erfolg beim Üben
wünschen dir Liebscher & Bracht!**

MONAT _____

WOCHE _____

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag



Erfolge der Woche

Wo hast du Schmerzen: _____								Wie hoch ist dein Gesamt-Schmerzempfinden? _____ %
								Was hat dich besonders motiviert? _____
								Woran hapert's noch? _____
Wie hoch ist dein Schmerzempfinden	%	%	%	%	%	%	%	Ganz ehrlich – Wie zufrieden bist du mit dir? 😊 😐 😞
Wie fühlst du dich								Was kannst du beim nächsten Mal besser machen? _____

Wo hast du Schmerzen: _____								Wie hoch ist dein Gesamt-Schmerzempfinden? _____ %
								Was hat dich besonders motiviert? _____
								Woran hapert's noch? _____
Wie hoch ist dein Schmerzempfinden	%	%	%	%	%	%	%	Ganz ehrlich – Wie zufrieden bist du mit dir? 😊 😐 😞
Wie fühlst du dich								Was kannst du beim nächsten Mal besser machen? _____

Wo hast du Schmerzen: _____								Wie hoch ist dein Gesamt-Schmerzempfinden? _____ %
								Was hat dich besonders motiviert? _____
								Woran hapert's noch? _____
Wie hoch ist dein Schmerzempfinden	%	%	%	%	%	%	%	Ganz ehrlich – Wie zufrieden bist du mit dir? 😊 😐 😞
Wie fühlst du dich								Was kannst du beim nächsten Mal besser machen? _____

MONAT _____

WOCHE _____

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag



Erfolge der Woche

Wo hast du Schmerzen: _____								Wie hoch ist dein Gesamt-Schmerzempfinden? _____ %
								Was hat dich besonders motiviert? _____
								Woran hapert's noch? _____
Wie hoch ist dein Schmerzempfinden	%	%	%	%	%	%	%	Ganz ehrlich – Wie zufrieden bist du mit dir? 😊 😐 😞
Wie fühlst du dich								Was kannst du beim nächsten Mal besser machen? _____

Wo hast du Schmerzen: _____								Wie hoch ist dein Gesamt-Schmerzempfinden? _____ %
								Was hat dich besonders motiviert? _____
								Woran hapert's noch? _____
Wie hoch ist dein Schmerzempfinden	%	%	%	%	%	%	%	Ganz ehrlich – Wie zufrieden bist du mit dir? 😊 😐 😞
Wie fühlst du dich								Was kannst du beim nächsten Mal besser machen? _____

Wo hast du Schmerzen: _____								Wie hoch ist dein Gesamt-Schmerzempfinden? _____ %
								Was hat dich besonders motiviert? _____
								Woran hapert's noch? _____
Wie hoch ist dein Schmerzempfinden	%	%	%	%	%	%	%	Ganz ehrlich – Wie zufrieden bist du mit dir? 😊 😐 😞
Wie fühlst du dich								Was kannst du beim nächsten Mal besser machen? _____

MONAT _____

WOCHE _____

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag



Erfolge der Woche

Wo hast du Schmerzen: _____								Wie hoch ist dein Gesamt-Schmerzempfinden? _____ %
								Was hat dich besonders motiviert? _____
								Woran hapert's noch? _____
Wie hoch ist dein Schmerzempfinden	%	%	%	%	%	%	%	Ganz ehrlich – Wie zufrieden bist du mit dir? 😊 😐 😞
Wie fühlst du dich								Was kannst du beim nächsten Mal besser machen? _____

Wo hast du Schmerzen: _____								Wie hoch ist dein Gesamt-Schmerzempfinden? _____ %
								Was hat dich besonders motiviert? _____
								Woran hapert's noch? _____
Wie hoch ist dein Schmerzempfinden	%	%	%	%	%	%	%	Ganz ehrlich – Wie zufrieden bist du mit dir? 😊 😐 😞
Wie fühlst du dich								Was kannst du beim nächsten Mal besser machen? _____

Wo hast du Schmerzen: _____								Wie hoch ist dein Gesamt-Schmerzempfinden? _____ %
								Was hat dich besonders motiviert? _____
								Woran hapert's noch? _____
Wie hoch ist dein Schmerzempfinden	%	%	%	%	%	%	%	Ganz ehrlich – Wie zufrieden bist du mit dir? 😊 😐 😞
Wie fühlst du dich								Was kannst du beim nächsten Mal besser machen? _____

MONAT _____

WOCHE _____

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag



Erfolge der Woche

Wo hast du Schmerzen: _____								Wie hoch ist dein Gesamt-Schmerzempfinden? _____ %
								Was hat dich besonders motiviert? _____
								Woran hapert's noch? _____
Wie hoch ist dein Schmerzempfinden	%	%	%	%	%	%	%	Ganz ehrlich – Wie zufrieden bist du mit dir? 😊 😐 😞
Wie fühlst du dich								Was kannst du beim nächsten Mal besser machen? _____

Wo hast du Schmerzen: _____								Wie hoch ist dein Gesamt-Schmerzempfinden? _____ %
								Was hat dich besonders motiviert? _____
								Woran hapert's noch? _____
Wie hoch ist dein Schmerzempfinden	%	%	%	%	%	%	%	Ganz ehrlich – Wie zufrieden bist du mit dir? 😊 😐 😞
Wie fühlst du dich								Was kannst du beim nächsten Mal besser machen? _____

Wo hast du Schmerzen: _____								Wie hoch ist dein Gesamt-Schmerzempfinden? _____ %
								Was hat dich besonders motiviert? _____
								Woran hapert's noch? _____
Wie hoch ist dein Schmerzempfinden	%	%	%	%	%	%	%	Ganz ehrlich – Wie zufrieden bist du mit dir? 😊 😐 😞
Wie fühlst du dich								Was kannst du beim nächsten Mal besser machen? _____

MONAT _____

WOCHE _____

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag



Erfolge der Woche

Wo hast du Schmerzen: _____								Wie hoch ist dein Gesamt-Schmerzempfinden? _____ %
								Was hat dich besonders motiviert? _____
								Woran hapert's noch? _____
Wie hoch ist dein Schmerzempfinden	%	%	%	%	%	%	%	Ganz ehrlich – Wie zufrieden bist du mit dir? 😊 😐 😞
Wie fühlst du dich								Was kannst du beim nächsten Mal besser machen? _____

Wo hast du Schmerzen: _____								Wie hoch ist dein Gesamt-Schmerzempfinden? _____ %
								Was hat dich besonders motiviert? _____
								Woran hapert's noch? _____
Wie hoch ist dein Schmerzempfinden	%	%	%	%	%	%	%	Ganz ehrlich – Wie zufrieden bist du mit dir? 😊 😐 😞
Wie fühlst du dich								Was kannst du beim nächsten Mal besser machen? _____

Wo hast du Schmerzen: _____								Wie hoch ist dein Gesamt-Schmerzempfinden? _____ %
								Was hat dich besonders motiviert? _____
								Woran hapert's noch? _____
Wie hoch ist dein Schmerzempfinden	%	%	%	%	%	%	%	Ganz ehrlich – Wie zufrieden bist du mit dir? 😊 😐 😞
Wie fühlst du dich								Was kannst du beim nächsten Mal besser machen? _____