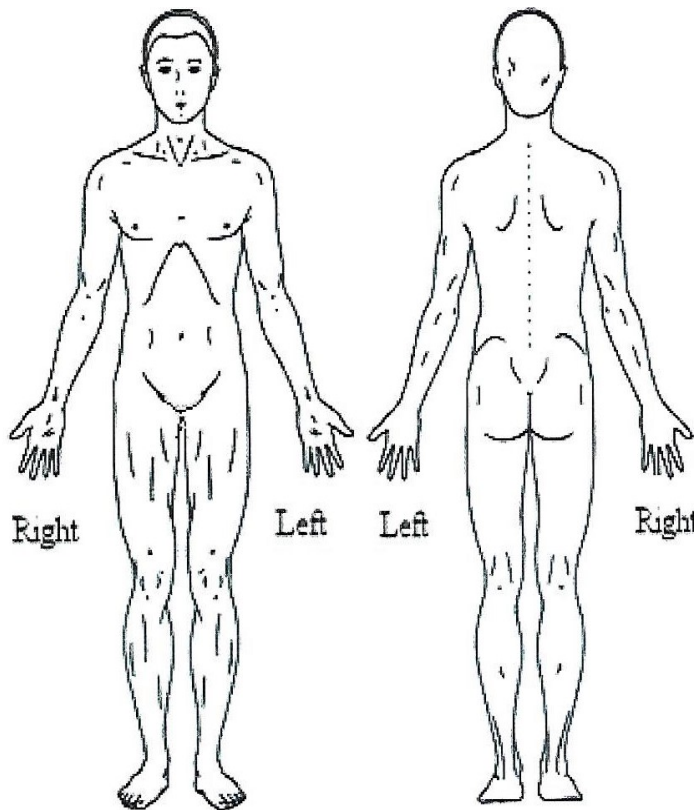


Stillesiddende timer dagligt (skole + TV/Computer): Antal timer: _____

Fritidsaktiviteter/motion: Hvor ofte?

Marker områder på figuren der bedst passer med hvor din smerte er – med Ring O



Beskriv med ord:

- Dyb ømhed
- Skarpe jag
- Brændende
- Borende
- Stivhed
- Pulserende
- Stikkende/prikkende
- Sovende
- Andet: _____

Sæt ring om det udsagn, der bedst beskri

Hvornår er dine smerter værst? - sæt kryds ved en eller flere

Morgen Eftermiddag Aften Nat

Er Smerten værst ved bevægelse ?

Eller er smerten værst ved ro ?

