

Smerterapport

Oprettet den 03.10.2026, lør. · Periode: Sidste 3 måneder

Oversigt

Periode 03.07.2026 til 03.10.2026. Evalueret: Hovedpine, Rygsmerter, Knæsmarter.

93 / 93 Dokumenterede dage	692 Registreringer	4.9 Gns. intensitet
0 Smertefri dage	2.0 – 9.0 Interval (min-maks)	93 Længste stribe i dage

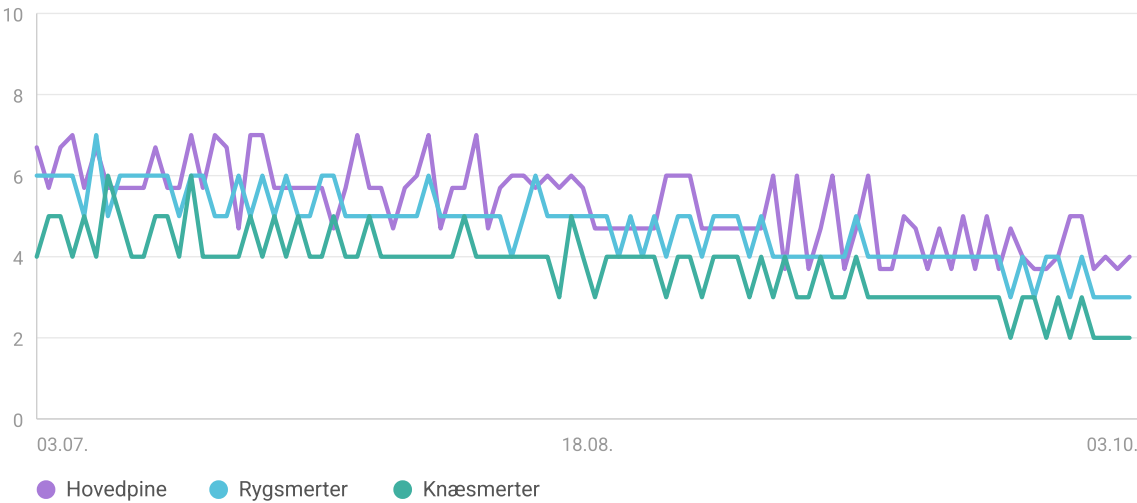
I løbet af perioden faldt intensiteten i gennemsnit med 1.3 point.

Periodens anden halvdel (47 dokumenterede dage) blev sammenlignet med den første (46).

Fordelt på smerte

Smerte	Registreringe	Gns.	Min	Maks	Ændring
Hovedpine	506	5.3	2.0	9.0	-1.3
Rygsmerter	93	4.8	3.0	7.0	-1.3
Knæsmarter	93	3.8	2.0	6.0	-1.2

Oversigt



Medicin

Oplysninger fra patienten, hentet fra appens doseliste.

Medicin	Dosis	Form	Rytme	Periode
Amitriptylin	25 mg	Tablet	Fast medicin 21:00	siden 06.04.2026, man.

PainTrack
Smertedagbog til iPhone



Medicin	Dosis	Form	Rytme	Periode
Sumatriptan	50 mg	Tablet	Efter behov efter behov	siden 06.04.2026, man.
Ibuprofen	400 mg	Tablet	Efter behov efter behov	siden 06.04.2026, man.

Doseliste i rapportperioden

Amitriptylin 25 mg: 89 doser, gns. interval 24,8 t

Sumatriptan 50 mg: 64 doser, gns. 4,6 pr. uge

Uge fra	Doser
29.06.2026	3
06.07.2026	6
13.07.2026	5
20.07.2026	5
27.07.2026	6
03.08.2026	4
10.08.2026	4
17.08.2026	6
24.08.2026	4
31.08.2026	5
07.09.2026	5
14.09.2026	5
21.09.2026	4
28.09.2026	2

Ibuprofen 400 mg: 16 doser, gns. 1,1 pr. uge

Uge fra	Doser
29.06.2026	1
06.07.2026	1
13.07.2026	4
20.07.2026	2
27.07.2026	1
03.08.2026	1
10.08.2026	0
17.08.2026	0
24.08.2026	2
31.08.2026	0

PainTrack
Smertedagbog til iPhone



Uge fra	Doser
07.09.2026	1
14.09.2026	3
21.09.2026	0
28.09.2026	0

Doser: 04.07.2026, lør. · 15:50 · 08.07.2026, ons. · 15:45 · 13.07.2026, man. · 17:45 · 14.07.2026, tir. · 14:05 · 15.07.2026, ons. · 15:40 · 16.07.2026, tor. · 16:50 · 20.07.2026, man. · 16:15 · 26.07.2026, søn. · 16:45 · 28.07.2026, tir. · 16:30 · 04.08.2026, tir. · 16:50 · 24.08.2026, man. · 16:35 · 28.08.2026, fre. · 15:15 · 07.09.2026, man. · 14:25 · 14.09.2026, man. · 16:05 · 17.09.2026, tor. · 17:35 · 18.09.2026, fre. · 17:10

Et skift regnes som forsinket, hvis det kom mere end 25 % efter det planlagte interval. Sammenhænge er ikke årsager.

Mønstre

Sammenhænge fra de seneste 180 dage, beregnet som afvigelsen fra gennemsnittet for hver smerte.

Tags

Med „har drukket alkohol“ er intensiteten i gennemsnit 1.5 point højere. Grundlag: 94 af 1325 registreringer.

Med „er stresset“ er intensiteten i gennemsnit 1.3 point højere. Grundlag: 82 af 1325 registreringer.

Med „fryser“ er intensiteten i gennemsnit 1.2 point højere. Grundlag: 105 af 1325 registreringer.

Smertetyper

Med „brændende“ er intensiteten i gennemsnit 0.9 point højere. Grundlag: 71 af 1325 registreringer.

Med „stikkende“ er intensiteten i gennemsnit 0.6 point højere. Grundlag: 51 af 1325 registreringer.

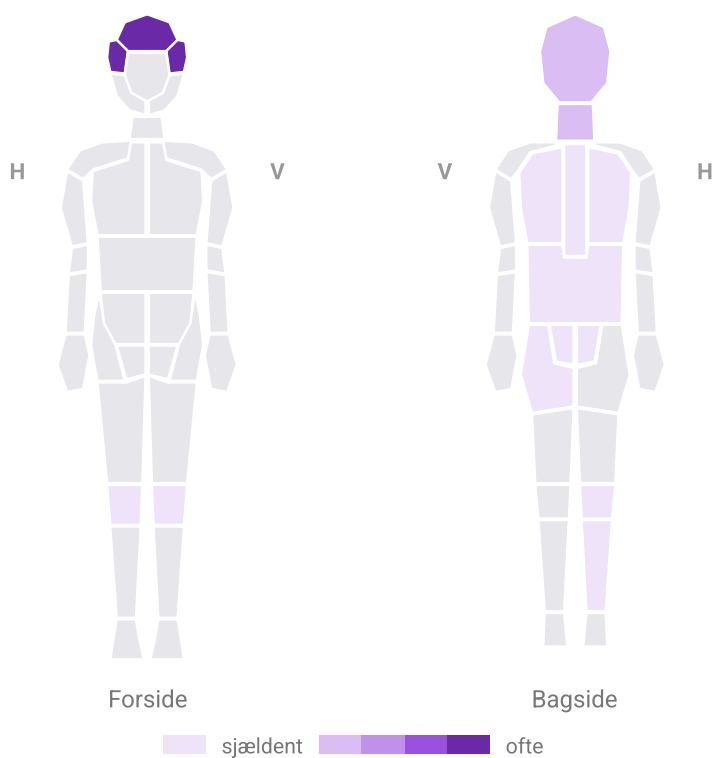
Med „krampeagtig“ er intensiteten i gennemsnit 0.5 point højere. Grundlag: 67 af 1325 registreringer.

Bemærk: dette er observerede sammenhænge, ikke årsager. Værdierne stammer fra patientens egne registreringer og erstatter ikke en diagnose.



Kropskort

Hvor smerten sad i løbet af perioden, farvet efter hyppighed. 692 af 692 registreringer har et sted på kroppen.



Hyppigste steder

Sted på kroppen	Andel af registreringerne	Gns. intensitet (0–10)
Pande	73 % (506)	5.1
Venstre tinding	73 % (506)	5.1
Højre tinding	73 % (506)	5.1
Baghovedet	16 % (113)	6.1
Nakken	15 % (104)	6.3

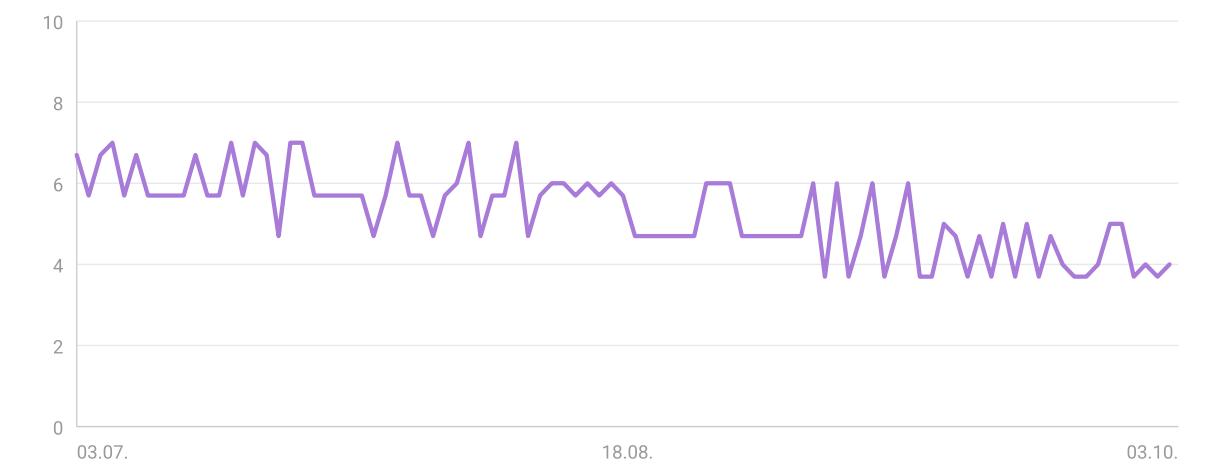
En registrering kan have flere steder. "V" og "H" henviser til personens egen venstre og højre side.

PainTrack
Smertedagbog til iPhone



Hovedpine – Pande og tindinger, som regel i begge sider

Registreringer: 506 Gns. intensitet: 5.1 Min: 2 Maks: 9



Dato	Intensitet	Tags	Noter
03.10.2026, lør. · 17:50	3/10	har bevæget mig, Morgenyoga	Sov godt, næsten ingen gener.
03.10.2026, lør. · 08:35	5/10	dump, Morgenyoga	Kom igennem dagen uden smertestillende.
02.10.2026, fre. · 20:15	4/10	bankende, er varm	Sov godt, næsten ingen gener.
02.10.2026, fre. · 13:20	2/10	—	—
02.10.2026, fre. · 12:10	2/10	—	—
02.10.2026, fre. · 11:05	3/10	—	—
02.10.2026, fre. · 10:10	4/10	—	—
02.10.2026, fre. · 09:15	5/10	—	—
02.10.2026, fre. · 08:10	6/10	trykkende, Morgenyoga	Kunne løbe en tur igen.
01.10.2026, tor. · 20:40	3/10	har sovet dårligt	Lavede udstrækningsøvelser i morges, det gør godt.
01.10.2026, tor. · 07:50	5/10	har bevæget mig	Meget bedre end sidste uge.
30.09.2026, ons. · 20:10	4/10	krampeagtig	—
30.09.2026, ons. · 13:45	2/10	—	—
30.09.2026, ons. · 12:25	2/10	—	—
30.09.2026, ons. · 11:30	3/10	—	—
30.09.2026, ons. · 10:25	4/10	—	—
30.09.2026, ons. · 09:15	5/10	—	—
30.09.2026, ons. · 08:05	6/10	dump, har bevæget mig, Morgenyoga	—
29.09.2026, tir. · 20:45	4/10	bankende, har bevæget mig	—

PainTrack
Smertedagbog til iPhone

Hent i App Store

HENT I Google Play

Hovedpine – Pande og tindinger, som regel i begge sider (fortsat)

Dato	Intensitet	Tags	Noter
29.09.2026, tir. · 08:25	6/10	stikkende, har bevæget mig, Morgenyoga	Lavede udstrækningsøvelser i morges, det gør godt.
28.09.2026, man. · 20:50	4/10	bankende, Morgenyoga	—
28.09.2026, man. · 08:05	6/10	brændende, har hvilet mig, Morgenyoga	—
27.09.2026, søn. · 20:10	3/10	trækkende, har bevæget mig, Morgenyoga	Sov godt, næsten ingen gener.
27.09.2026, søn. · 08:30	5/10	er varm	—
26.09.2026, lør. · 20:30	4/10	krampeagtig, har sovet dårligt, Morgenyoga	Sov godt, næsten ingen gener.
26.09.2026, lør. · 13:50	2/10	—	—
26.09.2026, lør. · 12:40	2/10	—	—
26.09.2026, lør. · 11:35	3/10	—	—
26.09.2026, lør. · 10:30	4/10	—	—
26.09.2026, lør. · 09:25	5/10	—	—
26.09.2026, lør. · 08:15	6/10	bankende, er varm	—
25.09.2026, fre. · 20:50	4/10	har bevæget mig	—
25.09.2026, fre. · 13:50	2/10	—	—
25.09.2026, fre. · 12:45	2/10	—	—
25.09.2026, fre. · 11:45	3/10	—	—
25.09.2026, fre. · 10:35	4/10	—	—
25.09.2026, fre. · 09:40	5/10	—	—
25.09.2026, fre. · 08:35	6/10	dump, er varm, har hvilet mig	—
24.09.2026, tor. · 20:05	3/10	bankende, har bevæget mig	—
24.09.2026, tor. · 08:10	5/10	bankende, er varm	—
23.09.2026, ons. · 20:35	5/10	—	—
23.09.2026, ons. · 13:30	3/10	—	—
23.09.2026, ons. · 12:00	3/10	—	—
23.09.2026, ons. · 11:20	4/10	—	—
23.09.2026, ons. · 10:15	5/10	—	—
23.09.2026, ons. · 09:10	6/10	—	—
23.09.2026, ons. · 08:00	7/10	trækkende	—

PainTrack
Smertedagbog til iPhone



Hovedpine – Pande og tindinger, som regel i begge sider (fortsat)

Dato	Intensitet	Tags	Noter
22.09.2026, tir. · 20:15	4/10	krampeagtig, har sovet dårligt	—
22.09.2026, tir. · 13:50	2/10	—	—
22.09.2026, tir. · 12:35	2/10	—	—
22.09.2026, tir. · 11:35	3/10	—	—
22.09.2026, tir. · 10:50	4/10	—	—
22.09.2026, tir. · 09:25	5/10	—	—
22.09.2026, tir. · 08:30	6/10	har hvilet mig	—
21.09.2026, man. · 20:20	4/10	er varm	—
21.09.2026, man. · 07:55	6/10	krampeagtig, er varm, Morgen yoga	—
20.09.2026, søn. · 20:10	4/10	har bevæget mig, er varm	—
20.09.2026, søn. · 13:10	2/10	—	—
20.09.2026, søn. · 12:00	2/10	—	—
20.09.2026, søn. · 11:05	3/10	—	—
20.09.2026, søn. · 10:00	4/10	—	—
20.09.2026, søn. · 08:55	5/10	—	—
20.09.2026, søn. · 08:00	6/10	trykkende, har hvilet mig, er varm, Morgen yoga	—
19.09.2026, lør. · 20:30	4/10	—	—
19.09.2026, lør. · 08:00	6/10	bankende, har hvilet mig, er varm	—
18.09.2026, fre. · 20:25	4/10	har hvilet mig, Morgen yoga	—
18.09.2026, fre. · 13:50	2/10	—	—
18.09.2026, fre. · 12:40	2/10	—	—
18.09.2026, fre. · 11:45	3/10	—	—
18.09.2026, fre. · 10:30	4/10	—	—
18.09.2026, fre. · 09:40	5/10	—	—
18.09.2026, fre. · 08:35	6/10	har hvilet mig	—
17.09.2026, tor. · 20:40	5/10	er ængstelig	Kun lidt stramt, når jeg rejser mig.
17.09.2026, tor. · 13:45	3/10	—	—
17.09.2026, tor. · 12:40	3/10	—	—
17.09.2026, tor. · 11:50	4/10	—	—
17.09.2026, tor. · 10:40	5/10	—	—

PainTrack
Smertedagbog til iPhone



Hovedpine – Pande og tindinger, som regel i begge sider (fortsat)

Dato	Intensitet	Tags	Noter
17.09.2026, tor. · 09:35	6/10	—	—
17.09.2026, tor. · 08:25	7/10	krampeagtig, er varm	Kun lidt stramt, når jeg rejser mig.
16.09.2026, ons. · 20:40	4/10	trækkende, har bevæget mig	—
16.09.2026, ons. · 13:25	2/10	—	—
16.09.2026, ons. · 12:20	2/10	—	—
16.09.2026, ons. · 11:25	3/10	—	—
16.09.2026, ons. · 10:30	4/10	—	—
16.09.2026, ons. · 09:10	5/10	—	—
16.09.2026, ons. · 08:10	6/10	har bevæget mig, er varm	—
15.09.2026, tir. · 20:30	5/10	krampeagtig, har bevæget mig, har hvilet mig	—
15.09.2026, tir. · 13:30	3/10	—	—
15.09.2026, tir. · 12:25	3/10	—	—
15.09.2026, tir. · 11:15	4/10	—	—
15.09.2026, tir. · 10:10	5/10	—	—
15.09.2026, tir. · 09:20	6/10	—	—
15.09.2026, tir. · 08:00	7/10	er varm, Morgenyoga	—
14.09.2026, man. · 20:45	4/10	stikkende, er varm	Tid hos fysioterapeut, smidigere bagefter.
14.09.2026, man. · 08:05	6/10	bankende, har hvilet mig	—
13.09.2026, søn. · 20:10	4/10	har bevæget mig, Morgenyoga	—
13.09.2026, søn. · 13:20	2/10	—	—
13.09.2026, søn. · 12:05	2/10	—	—
13.09.2026, søn. · 11:00	3/10	—	—
13.09.2026, søn. · 10:10	4/10	—	—
13.09.2026, søn. · 09:00	5/10	—	—
13.09.2026, søn. · 08:00	6/10	—	—
12.09.2026, lør. · 20:30	4/10	krampeagtig, har hvilet mig	Kun lidt stramt, når jeg rejser mig.
12.09.2026, lør. · 13:15	2/10	—	—
12.09.2026, lør. · 12:10	2/10	—	—
12.09.2026, lør. · 11:25	3/10	—	—

PainTrack
Smertedagbog til iPhone



Hovedpine – Pande og tindinger, som regel i begge sider (fortsat)

Dato	Intensitet	Tags	Noter
12.09.2026, lør. · 10:15	4/10	—	—
12.09.2026, lør. · 09:20	5/10	—	—
12.09.2026, lør. · 08:15	6/10	krampeagtig, er varm, Morgenyoga	—
11.09.2026, fre. · 20:45	5/10	bankende, Morgenyoga	Værre om morgenen end om aftenen.
11.09.2026, fre. · 08:30	7/10	dump	Værre om morgenen end om aftenen.
10.09.2026, tor. · 20:05	5/10	brændende, har hvilet mig	—
10.09.2026, tor. · 13:50	3/10	—	—
10.09.2026, tor. · 12:40	3/10	—	—
10.09.2026, tor. · 11:40	4/10	—	—
10.09.2026, tor. · 10:25	5/10	—	—
10.09.2026, tor. · 09:25	6/10	—	—
10.09.2026, tor. · 08:20	7/10	trykkende, har bevæget mig	Værre om morgenen end om aftenen.
09.09.2026, ons. · 20:40	4/10	dump	—
09.09.2026, ons. · 13:40	2/10	—	—
09.09.2026, ons. · 12:25	2/10	—	—
09.09.2026, ons. · 11:25	3/10	—	—
09.09.2026, ons. · 10:30	4/10	—	—
09.09.2026, ons. · 09:20	5/10	—	—
09.09.2026, ons. · 08:25	6/10	bankende, har hvilet mig, er varm	Værre om morgenen end om aftenen.
08.09.2026, tir. · 20:35	5/10	bankende, har hvilet mig, er varm, Morgenyoga	—
08.09.2026, tir. · 08:25	7/10	har bevæget mig, har hvilet mig	—
07.09.2026, man. · 20:05	5/10	har hvilet mig	—
07.09.2026, man. · 14:10	3/10	—	—
07.09.2026, man. · 12:50	3/10	—	—
07.09.2026, man. · 11:40	4/10	—	—
07.09.2026, man. · 10:40	5/10	—	—
07.09.2026, man. · 09:40	6/10	—	—
07.09.2026, man. · 08:25	7/10	har hvilet mig	Kun lidt stramt, når jeg rejser mig.
06.09.2026, søn. · 20:15	4/10	har bevæget mig	Tid hos fysioterapeut, smidigere bagefter.

PainTrack
Smertedagbog til iPhone



Hovedpine – Pande og tindinger, som regel i begge sider (fortsat)

Dato	Intensitet	Tags	Noter
06.09.2026, søn. · 13:50	2/10	—	—
06.09.2026, søn. · 12:35	2/10	—	—
06.09.2026, søn. · 11:35	3/10	—	—
06.09.2026, søn. · 10:30	4/10	—	—
06.09.2026, søn. · 09:30	5/10	—	—
06.09.2026, søn. · 08:30	6/10	brændende, har bevæget mig	—
05.09.2026, lør. · 20:20	5/10	dump, er varm	—
05.09.2026, lør. · 08:30	7/10	stikkende, har hvilet mig, Morgenyoga	Lidt bedre efter gåturen.
04.09.2026, fre. · 20:25	4/10	dump, har hvilet mig, Morgenyoga	Tid hos fysioterapeut, smidigere bagefter.
04.09.2026, fre. · 14:10	2/10	—	—
04.09.2026, fre. · 12:50	2/10	—	—
04.09.2026, fre. · 11:50	3/10	—	—
04.09.2026, fre. · 10:50	4/10	—	—
04.09.2026, fre. · 09:45	5/10	—	—
04.09.2026, fre. · 08:20	6/10	trækkende, har hvilet mig, har bevæget mig	—
03.09.2026, tor. · 20:20	5/10	—	—
03.09.2026, tor. · 07:50	7/10	bankende	Tid hos fysioterapeut, smidigere bagefter.
02.09.2026, ons. · 20:45	5/10	dump, har hvilet mig	—
02.09.2026, ons. · 13:05	3/10	—	—
02.09.2026, ons. · 11:55	3/10	—	—
02.09.2026, ons. · 11:10	4/10	—	—
02.09.2026, ons. · 09:50	5/10	—	—
02.09.2026, ons. · 08:55	6/10	—	—
02.09.2026, ons. · 07:55	7/10	dump, er varm	Lidt bedre efter gåturen.
01.09.2026, tir. · 20:50	5/10	har bevæget mig	—
01.09.2026, tir. · 13:50	3/10	—	—
01.09.2026, tir. · 12:50	3/10	—	—
01.09.2026, tir. · 11:35	4/10	—	—
01.09.2026, tir. · 10:45	5/10	—	—
01.09.2026, tir. · 09:25	6/10	—	—

PainTrack
Smertedagbog til iPhone



Hovedpine – Pande og tindinger, som regel i begge sider (fortsat)

Dato	Intensitet	Tags	Noter
01.09.2026, tir. · 08:10	7/10	bankende, er varm	Kun lidt stramt, når jeg rejser mig.
31.08.2026, man. · 20:30	5/10	dump, har drukket alkohol	Lidt bedre efter gåturen.
31.08.2026, man. · 14:10	3/10	—	—
31.08.2026, man. · 13:00	3/10	—	—
31.08.2026, man. · 11:55	4/10	—	—
31.08.2026, man. · 11:10	5/10	—	—
31.08.2026, man. · 10:05	6/10	—	—
31.08.2026, man. · 08:35	7/10	fryser, er stresset, Morgenyoga	—
30.08.2026, søn. · 20:50	5/10	brændende, har bevæget mig, Morgenyoga	—
30.08.2026, søn. · 13:30	3/10	—	—
30.08.2026, søn. · 12:20	3/10	—	—
30.08.2026, søn. · 11:20	4/10	—	—
30.08.2026, søn. · 10:30	5/10	—	—
30.08.2026, søn. · 09:20	6/10	—	—
30.08.2026, søn. · 08:00	7/10	stikkende, er stresset	—
29.08.2026, lør. · 20:35	5/10	trykkende, er varm	Værre om morgenen end om aftenen.
29.08.2026, lør. · 13:25	3/10	—	—
29.08.2026, lør. · 12:15	3/10	—	—
29.08.2026, lør. · 11:20	4/10	—	—
29.08.2026, lør. · 10:20	5/10	—	—
29.08.2026, lør. · 09:20	6/10	—	—
29.08.2026, lør. · 08:00	7/10	dump, Morgenyoga	—
28.08.2026, fre. · 20:10	5/10	dump, har bevæget mig	Tid hos fysioterapeut, smidigere bagefter.
28.08.2026, fre. · 14:00	3/10	—	—
28.08.2026, fre. · 12:45	3/10	—	—
28.08.2026, fre. · 11:50	4/10	—	—
28.08.2026, fre. · 11:00	5/10	—	—
28.08.2026, fre. · 09:40	6/10	—	—
28.08.2026, fre. · 08:35	7/10	har hvilet mig, er varm	Lidt bedre efter gåturen.

PainTrack
Smertedagbog til iPhone



Hovedpine – Pande og tindinger, som regel i begge sider (fortsat)

Dato	Intensitet	Tags	Noter
27.08.2026, tor. · 20:30	5/10	krampeagtig, har bevæget mig	—
27.08.2026, tor. · 08:20	7/10	krampeagtig, har bevæget mig	Varmepuden hjalp et stykke tid.
26.08.2026, ons. · 20:05	5/10	—	—
26.08.2026, ons. · 07:50	7/10	Morgen yoga	—
25.08.2026, tir. · 20:30	5/10	krampeagtig, er varm, Morgen yoga	—
25.08.2026, tir. · 07:55	7/10	trækkende	—
24.08.2026, man. · 20:50	5/10	trækkende, er varm	Kun lidt stramt, når jeg rejser mig.
24.08.2026, man. · 13:10	3/10	—	—
24.08.2026, man. · 12:15	3/10	—	—
24.08.2026, man. · 11:05	4/10	—	—
24.08.2026, man. · 10:00	5/10	—	—
24.08.2026, man. · 09:05	6/10	—	—
24.08.2026, man. · 07:50	7/10	trækkende, har bevæget mig	Tid hos fysioterapeut, smidigere bagefter.
23.08.2026, søn. · 20:35	5/10	er varm	Varmepuden hjalp et stykke tid.
23.08.2026, søn. · 13:50	3/10	—	—
23.08.2026, søn. · 12:35	3/10	—	—
23.08.2026, søn. · 11:40	4/10	—	—
23.08.2026, søn. · 10:45	5/10	—	—
23.08.2026, søn. · 09:25	6/10	—	—
23.08.2026, søn. · 08:20	7/10	krampeagtig, er varm, Morgen yoga	Værre om morgenen end om aftenen.
22.08.2026, lør. · 20:30	5/10	—	—
22.08.2026, lør. · 13:20	3/10	—	—
22.08.2026, lør. · 12:15	3/10	—	—
22.08.2026, lør. · 11:15	4/10	—	—
22.08.2026, lør. · 09:55	5/10	—	—
22.08.2026, lør. · 09:05	6/10	—	—
22.08.2026, lør. · 07:50	7/10	bankende, har hvilet mig	—
21.08.2026, fre. · 20:30	5/10	trykkende, har hvilet mig, er varm, Morgen yoga	—
21.08.2026, fre. · 13:25	3/10	—	—

PainTrack
Smertedagbog til iPhone



Hovedpine – Pande og tindinger, som regel i begge sider (fortsat)

Dato	Intensitet	Tags	Noter
21.08.2026, fre. · 12:20	3/10	—	—
21.08.2026, fre. · 11:15	4/10	—	—
21.08.2026, fre. · 10:15	5/10	—	—
21.08.2026, fre. · 09:10	6/10	—	—
21.08.2026, fre. · 08:15	7/10	har bevæget mig	—
20.08.2026, tor. · 20:50	5/10	bankende, har hvilet mig	—
20.08.2026, tor. · 13:30	3/10	—	—
20.08.2026, tor. · 12:20	3/10	—	—
20.08.2026, tor. · 11:10	4/10	—	—
20.08.2026, tor. · 10:30	5/10	—	—
20.08.2026, tor. · 09:15	6/10	—	—
20.08.2026, tor. · 08:10	7/10	stikkende	Tid hos fysioterapeut, smidigere bagefter.
19.08.2026, ons. · 20:20	5/10	trykkende, er varm	—
19.08.2026, ons. · 13:55	3/10	—	—
19.08.2026, ons. · 12:50	3/10	—	—
19.08.2026, ons. · 11:50	4/10	—	—
19.08.2026, ons. · 10:45	5/10	—	—
19.08.2026, ons. · 09:45	6/10	—	—
19.08.2026, ons. · 08:15	7/10	brændende, har bevæget mig, Morgen yoga	Værre om morgenen end om aftenen.
18.08.2026, tir. · 20:30	6/10	—	—
18.08.2026, tir. · 13:45	4/10	—	—
18.08.2026, tir. · 12:30	4/10	—	—
18.08.2026, tir. · 11:35	5/10	—	—
18.08.2026, tir. · 10:20	6/10	—	—
18.08.2026, tir. · 09:15	7/10	—	—
18.08.2026, tir. · 08:05	8/10	brændende, har hvilet mig	Varmepuden hjalp et stykke tid.
17.08.2026, man. · 20:50	5/10	stikkende, har bevæget mig, Morgen yoga	Kun lidt stramt, når jeg rejser mig.
17.08.2026, man. · 08:35	7/10	bankende, Morgen yoga	Tid hos fysioterapeut, smidigere bagefter.
16.08.2026, søn. · 20:40	6/10	brændende, er varm	—

PainTrack
Smertedagbog til iPhone



Hovedpine – Pande og tindinger, som regel i begge sider (fortsat)

Dato	Intensitet	Tags	Noter
16.08.2026, søn. · 14:05	4/10	—	—
16.08.2026, søn. · 12:55	4/10	—	—
16.08.2026, søn. · 11:55	5/10	—	—
16.08.2026, søn. · 10:45	6/10	—	—
16.08.2026, søn. · 09:55	7/10	—	—
16.08.2026, søn. · 08:20	8/10	har bevæget mig	Værre om morgenen end om aftenen.
15.08.2026, lør. · 20:40	5/10	er varm	—
15.08.2026, lør. · 07:50	7/10	er varm	Lidt bedre efter gåturen.
14.08.2026, fre. · 20:25	6/10	dump, er varm, Morgenyoga	—
14.08.2026, fre. · 13:50	4/10	—	—
14.08.2026, fre. · 12:35	4/10	—	—
14.08.2026, fre. · 11:40	5/10	—	—
14.08.2026, fre. · 10:45	6/10	—	—
14.08.2026, fre. · 09:50	7/10	—	—
14.08.2026, fre. · 08:35	8/10	har drukket alkohol, Morgenyoga	—
13.08.2026, tor. · 20:35	5/10	trykkende, har bevæget mig	—
13.08.2026, tor. · 08:05	7/10	har bevæget mig	—
12.08.2026, ons. · 20:20	5/10	krampeagtig, er varm	—
12.08.2026, ons. · 08:10	7/10	er varm, har bevæget mig	—
11.08.2026, tir. · 20:25	6/10	har bevæget mig, Morgenyoga	—
11.08.2026, tir. · 13:50	4/10	—	—
11.08.2026, tir. · 12:35	4/10	—	—
11.08.2026, tir. · 11:35	5/10	—	—
11.08.2026, tir. · 10:30	6/10	—	—
11.08.2026, tir. · 09:30	7/10	—	—
11.08.2026, tir. · 08:25	8/10	krampeagtig, fryser	—
10.08.2026, man. · 20:50	5/10	stikkende	—
10.08.2026, man. · 13:05	3/10	—	—
10.08.2026, man. · 11:55	3/10	—	—
10.08.2026, man. · 10:55	4/10	—	—

PainTrack
Smertedagbog til iPhone



Hovedpine – Pande og tindinger, som regel i begge sider (fortsat)

Dato	Intensitet	Tags	Noter
10.08.2026, man. · 10:00	5/10	—	—
10.08.2026, man. · 08:45	6/10	—	—
10.08.2026, man. · 07:50	7/10	dump, er varm, Morgenyoga	—
09.08.2026, søn. · 20:25	6/10	er ængstelig	—
09.08.2026, søn. · 08:00	8/10	har bevæget mig, er varm, Morgenyoga	—
08.08.2026, lør. · 20:45	6/10	brændende, er varm, har hvilet mig, Morgenyoga	Værre om morgenen end om aftenen.
08.08.2026, lør. · 13:45	4/10	—	—
08.08.2026, lør. · 12:30	4/10	—	—
08.08.2026, lør. · 11:20	5/10	—	—
08.08.2026, lør. · 10:25	6/10	—	—
08.08.2026, lør. · 09:25	7/10	—	—
08.08.2026, lør. · 08:20	8/10	dump, har hvilet mig, Morgenyoga	Værre om morgenen end om aftenen.
07.08.2026, fre. · 20:45	6/10	trækkende, er ængstelig	—
07.08.2026, fre. · 13:25	4/10	—	—
07.08.2026, fre. · 12:20	4/10	—	—
07.08.2026, fre. · 11:15	5/10	—	—
07.08.2026, fre. · 10:20	6/10	—	—
07.08.2026, fre. · 09:05	7/10	—	—
07.08.2026, fre. · 08:10	8/10	dump, fryser	—
06.08.2026, tor. · 20:50	5/10	er varm, Morgenyoga	—
06.08.2026, tor. · 13:00	3/10	—	—
06.08.2026, tor. · 12:05	3/10	—	—
06.08.2026, tor. · 10:50	4/10	—	—
06.08.2026, tor. · 10:05	5/10	—	—
06.08.2026, tor. · 08:55	6/10	—	—
06.08.2026, tor. · 07:50	7/10	er ængstelig	—
05.08.2026, ons. · 20:15	6/10	stikkende, har bevæget mig	—
05.08.2026, ons. · 08:30	8/10	trækkende, har hvilet mig, Morgenyoga	—

PainTrack
Smertedagbog til iPhone



Hovedpine – Pande og tindinger, som regel i begge sider (fortsat)

Dato	Intensitet	Tags	Noter
04.08.2026, tir. · 20:45	5/10	bankende, har hvilet mig	—
04.08.2026, tir. · 08:30	7/10	dump	—
03.08.2026, man. · 20:40	6/10	—	Smerten stråler ud i skulderen.
03.08.2026, man. · 13:55	4/10	—	—
03.08.2026, man. · 12:45	4/10	—	—
03.08.2026, man. · 12:00	5/10	—	—
03.08.2026, man. · 10:45	6/10	—	—
03.08.2026, man. · 09:55	7/10	—	—
03.08.2026, man. · 08:35	8/10	er varm	Kunne næsten ikke koncentrere mig.
02.08.2026, søn. · 20:25	5/10	krampeagtig, fryser, har drukket alkohol	Måtte lægge mig i to timer midt på dagen.
02.08.2026, søn. · 13:40	3/10	—	—
02.08.2026, søn. · 12:35	3/10	—	—
02.08.2026, søn. · 11:20	4/10	—	—
02.08.2026, søn. · 10:30	5/10	—	—
02.08.2026, søn. · 09:25	6/10	—	—
02.08.2026, søn. · 08:20	7/10	trækkende, fryser	—
01.08.2026, lør. · 20:45	6/10	trykkende, er stresset	Smerten stråler ud i skulderen.
01.08.2026, lør. · 13:40	4/10	—	—
01.08.2026, lør. · 12:35	4/10	—	—
01.08.2026, lør. · 11:35	5/10	—	—
01.08.2026, lør. · 10:30	6/10	—	—
01.08.2026, lør. · 09:30	7/10	—	—
01.08.2026, lør. · 08:20	8/10	dump, er stresset	—
31.07.2026, fre. · 20:35	6/10	krampeagtig	—
31.07.2026, fre. · 13:00	4/10	—	—
31.07.2026, fre. · 12:00	4/10	—	—
31.07.2026, fre. · 11:05	5/10	—	—
31.07.2026, fre. · 10:00	6/10	—	—
31.07.2026, fre. · 09:05	7/10	—	—
31.07.2026, fre. · 07:50	8/10	er stresset	Lys og larm var uudholdeligt i dag.

PainTrack
Smertedagbog til iPhone



Hovedpine – Pande og tindinger, som regel i begge sider (fortsat)

Dato	Intensitet	Tags	Noter
30.07.2026, tor. · 20:05	6/10	er stresset, er ængstelig	—
30.07.2026, tor. · 08:20	8/10	har sovet dårligt, fryser	—
29.07.2026, ons. · 20:20	6/10	krampeagtig, har drukket alkohol	—
29.07.2026, ons. · 14:10	4/10	—	—
29.07.2026, ons. · 12:45	4/10	—	—
29.07.2026, ons. · 11:40	5/10	—	—
29.07.2026, ons. · 10:55	6/10	—	—
29.07.2026, ons. · 09:45	7/10	—	—
29.07.2026, ons. · 08:35	8/10	krampeagtig, fryser	—
28.07.2026, tir. · 20:40	5/10	krampeagtig, er stresset	—
28.07.2026, tir. · 14:05	3/10	—	—
28.07.2026, tir. · 12:50	3/10	—	—
28.07.2026, tir. · 11:35	4/10	—	—
28.07.2026, tir. · 10:40	5/10	—	—
28.07.2026, tir. · 09:45	6/10	—	—
28.07.2026, tir. · 08:35	7/10	brændende, har drukket alkohol	Tog ibuprofen 400, hjalp næsten ikke.
27.07.2026, man. · 20:10	6/10	har drukket alkohol	—
27.07.2026, man. · 13:25	4/10	—	—
27.07.2026, man. · 12:20	4/10	—	—
27.07.2026, man. · 11:30	5/10	—	—
27.07.2026, man. · 10:15	6/10	—	—
27.07.2026, man. · 09:20	7/10	—	—
27.07.2026, man. · 08:10	8/10	trykkende, har sovet dårligt	—
26.07.2026, søn. · 20:35	6/10	stikkende, er stresset, har sovet dårligt	—
26.07.2026, søn. · 13:35	4/10	—	—
26.07.2026, søn. · 12:25	4/10	—	—
26.07.2026, søn. · 11:10	5/10	—	—
26.07.2026, søn. · 10:30	6/10	—	—
26.07.2026, søn. · 09:10	7/10	—	—

PainTrack
Smertedagbog til iPhone



Hovedpine – Pande og tindinger, som regel i begge sider (fortsat)

Dato	Intensitet	Tags	Noter
26.07.2026, søn. · 08:05	8/10	fryser	—
25.07.2026, lør. · 20:50	6/10	trykkende	—
25.07.2026, lør. · 13:25	4/10	—	—
25.07.2026, lør. · 12:20	4/10	—	—
25.07.2026, lør. · 11:20	5/10	—	—
25.07.2026, lør. · 10:20	6/10	—	—
25.07.2026, lør. · 09:10	7/10	—	—
25.07.2026, lør. · 08:10	8/10	har hvilet mig	—
24.07.2026, fre. · 20:15	6/10	bankende	—
24.07.2026, fre. · 13:30	4/10	—	—
24.07.2026, fre. · 12:15	4/10	—	—
24.07.2026, fre. · 11:15	5/10	—	—
24.07.2026, fre. · 10:25	6/10	—	—
24.07.2026, fre. · 09:10	7/10	—	—
24.07.2026, fre. · 08:00	8/10	brændende, har drukket alkohol	—
23.07.2026, tor. · 20:25	6/10	trykkende, har sovet dårligt	—
23.07.2026, tor. · 13:25	4/10	—	—
23.07.2026, tor. · 12:15	4/10	—	—
23.07.2026, tor. · 11:10	5/10	—	—
23.07.2026, tor. · 10:10	6/10	—	—
23.07.2026, tor. · 09:20	7/10	—	—
23.07.2026, tor. · 08:00	8/10	trykkende, har bevæget mig	—
22.07.2026, ons. · 20:20	6/10	stikkende, er ængstelig	—
22.07.2026, ons. · 07:55	8/10	brændende, er stresset	—
21.07.2026, tir. · 20:35	6/10	er stresset	—
21.07.2026, tir. · 08:05	8/10	krampeagtig, har bevæget mig	—
20.07.2026, man. · 20:40	5/10	krampeagtig, fryser	—
20.07.2026, man. · 13:20	3/10	—	—
20.07.2026, man. · 12:20	3/10	—	—
20.07.2026, man. · 11:10	4/10	—	—

PainTrack
Smertedagbog til iPhone



Hovedpine – Pande og tindinger, som regel i begge sider (fortsat)

Dato	Intensitet	Tags	Noter
20.07.2026, man. · 10:15	5/10	—	—
20.07.2026, man. · 09:15	6/10	—	—
20.07.2026, man. · 08:00	7/10	har hvilet mig	—
19.07.2026, søn. · 20:40	7/10	har sovet dårligt	—
19.07.2026, søn. · 14:00	5/10	—	—
19.07.2026, søn. · 12:55	5/10	—	—
19.07.2026, søn. · 11:50	6/10	—	—
19.07.2026, søn. · 11:05	7/10	—	—
19.07.2026, søn. · 09:45	8/10	—	—
19.07.2026, søn. · 08:25	9/10	brændende, er ængstelig	—
18.07.2026, lør. · 20:25	6/10	stikkende, har hvilet mig	—
18.07.2026, lør. · 08:40	8/10	fryser	—
17.07.2026, fre. · 20:10	6/10	er ængstelig	—
17.07.2026, fre. · 14:15	4/10	—	—
17.07.2026, fre. · 12:50	4/10	—	—
17.07.2026, fre. · 11:55	5/10	—	—
17.07.2026, fre. · 11:00	6/10	—	—
17.07.2026, fre. · 09:50	7/10	—	—
17.07.2026, fre. · 08:25	8/10	trækkende, er stresset	Smerten stråler ud i skulderen.
16.07.2026, tor. · 20:40	6/10	fryser	—
16.07.2026, tor. · 08:25	8/10	har drukket alkohol	—
15.07.2026, ons. · 20:50	6/10	er ængstelig	Måtte lægge mig i to timer midt på dagen.
15.07.2026, ons. · 13:15	4/10	—	—
15.07.2026, ons. · 12:00	4/10	—	—
15.07.2026, ons. · 11:05	5/10	—	—
15.07.2026, ons. · 10:10	6/10	—	—
15.07.2026, ons. · 08:50	7/10	—	—
15.07.2026, ons. · 08:00	8/10	fryser, er stresset	Tog ibuprofen 400, hjalp næsten ikke.
14.07.2026, tir. · 20:40	6/10	brændende, har sovet dårligt	—
14.07.2026, tir. · 13:55	4/10	—	—

PainTrack
Smertedagbog til iPhone



Hovedpine – Pande og tindinger, som regel i begge sider (fortsat)

Dato	Intensitet	Tags	Noter
14.07.2026, tir. · 12:30	4/10	—	—
14.07.2026, tir. · 11:40	5/10	—	—
14.07.2026, tir. · 10:40	6/10	—	—
14.07.2026, tir. · 09:20	7/10	—	—
14.07.2026, tir. · 08:05	8/10	—	—
13.07.2026, man. · 20:50	7/10	bankende, er ængstelig	—
13.07.2026, man. · 13:45	5/10	—	—
13.07.2026, man. · 12:35	5/10	—	—
13.07.2026, man. · 11:35	6/10	—	—
13.07.2026, man. · 10:50	7/10	—	—
13.07.2026, man. · 09:35	8/10	—	—
13.07.2026, man. · 08:15	9/10	dump, er ængstelig, fryser	—
12.07.2026, søn. · 20:45	6/10	brændende, har hvilet mig	Kunne næsten ikke koncentrere mig.
12.07.2026, søn. · 13:45	4/10	—	—
12.07.2026, søn. · 12:40	4/10	—	—
12.07.2026, søn. · 11:35	5/10	—	—
12.07.2026, søn. · 10:35	6/10	—	—
12.07.2026, søn. · 09:20	7/10	—	—
12.07.2026, søn. · 08:10	8/10	har bevæget mig	—
11.07.2026, lør. · 20:40	6/10	stikkende, er stresset	Tog ibuprofen 400, hjalp næsten ikke.
11.07.2026, lør. · 13:40	4/10	—	—
11.07.2026, lør. · 12:30	4/10	—	—
11.07.2026, lør. · 11:40	5/10	—	—
11.07.2026, lør. · 10:20	6/10	—	—
11.07.2026, lør. · 09:35	7/10	—	—
11.07.2026, lør. · 08:30	8/10	krampeagtig, er ængstelig, er stresset	Kunne næsten ikke koncentrere mig.
10.07.2026, fre. · 20:45	6/10	trykkende, fryser	—
10.07.2026, fre. · 13:40	4/10	—	—
10.07.2026, fre. · 12:30	4/10	—	—
10.07.2026, fre. · 11:20	5/10	—	—
10.07.2026, fre. · 10:35	6/10	—	—

PainTrack
Smertedagbog til iPhone



Hovedpine – Pande og tindinger, som regel i begge sider (fortsat)

Dato	Intensitet	Tags	Noter
10.07.2026, fre. · 09:20	7/10	—	—
10.07.2026, fre. · 08:00	8/10	trykkende, har drukket alkohol, har sovet dårligt	Kunne næsten ikke koncentrere mig.
09.07.2026, tor. · 20:05	6/10	dump, fryser	—
09.07.2026, tor. · 13:05	4/10	—	—
09.07.2026, tor. · 12:00	4/10	—	—
09.07.2026, tor. · 10:45	5/10	—	—
09.07.2026, tor. · 09:50	6/10	—	—
09.07.2026, tor. · 08:50	7/10	—	—
09.07.2026, tor. · 07:50	8/10	trækkende, er stresset	—
08.07.2026, ons. · 20:50	7/10	er varm	—
08.07.2026, ons. · 13:50	5/10	—	—
08.07.2026, ons. · 12:30	5/10	—	—
08.07.2026, ons. · 11:30	6/10	—	—
08.07.2026, ons. · 10:45	7/10	—	—
08.07.2026, ons. · 09:35	8/10	—	—
08.07.2026, ons. · 08:05	9/10	krampeagtig, har drukket alkohol, er ængstelig	—
07.07.2026, tir. · 20:25	6/10	har hvilet mig	—
07.07.2026, tir. · 13:35	4/10	—	—
07.07.2026, tir. · 12:30	4/10	—	—
07.07.2026, tir. · 11:40	5/10	—	—
07.07.2026, tir. · 10:30	6/10	—	—
07.07.2026, tir. · 09:20	7/10	—	—
07.07.2026, tir. · 08:00	8/10	—	Måtte lægge mig i to timer midt på dagen.
06.07.2026, man. · 20:20	6/10	brændende, har sovet dårligt, fryser	Kunne næsten ikke koncentrere mig.
06.07.2026, man. · 08:10	8/10	dump, er varm, har bevæget mig	—
05.07.2026, søn. · 20:30	7/10	brændende, har bevæget mig	—
05.07.2026, søn. · 13:25	5/10	—	—
05.07.2026, søn. · 12:15	5/10	—	—
05.07.2026, søn. · 11:25	6/10	—	—

PainTrack
Smertedagbog til iPhone



Hovedpine – Pande og tindinger, som regel i begge sider (fortsat)

Dato	Intensitet	Tags	Noter
05.07.2026, søn. · 10:20	7/10	—	—
05.07.2026, søn. · 09:25	8/10	—	—
05.07.2026, søn. · 08:05	9/10	stikkende, har bevæget mig	Vågnede flere gange i nat på grund af smerterne.
04.07.2026, lør. · 20:40	6/10	trykkende, har sovet dårligt, er ængstelig	—
04.07.2026, lør. · 13:35	4/10	—	—
04.07.2026, lør. · 12:30	4/10	—	—
04.07.2026, lør. · 11:30	5/10	—	—
04.07.2026, lør. · 10:15	6/10	—	—
04.07.2026, lør. · 09:10	7/10	—	—
04.07.2026, lør. · 08:00	8/10	trækkende, er varm	—
03.07.2026, fre. · 20:50	7/10	dump, har drukket alkohol	Tog ibuprofen 400, hjalp næsten ikke.
03.07.2026, fre. · 14:05	5/10	—	—
03.07.2026, fre. · 12:40	5/10	—	—
03.07.2026, fre. · 11:45	6/10	—	—
03.07.2026, fre. · 10:50	7/10	—	—
03.07.2026, fre. · 09:30	8/10	—	—
03.07.2026, fre. · 08:15	9/10	har bevæget mig, har hvilet mig	Kunne næsten ikke koncentrere mig.

PainTrack
Smertedagbog til iPhone



Rygsmarter – Lænden, nederste del af ryggen

Registreringer: 93 Gns. intensitet: 4.8 Min: 3 Maks: 7



Dato	Intensitet	Tags	Noter
03.10.2026, lør. · 13:15	3/10	stikkende, har bevæget mig	Lavede udstrækningsøvelser i morges, det gør godt.
02.10.2026, fre. · 13:10	3/10	har hvilet mig, har bevæget mig, Morgenyoga	Kunne løbe en tur igen.
01.10.2026, tor. · 12:55	3/10	har hvilet mig, har bevæget mig	Meget bedre end sidste uge.
30.09.2026, ons. · 13:10	3/10	trækkende, har hvilet mig	Kunne løbe en tur igen.
29.09.2026, tir. · 12:55	4/10	krampeagtig, er varm, Morgenyoga	—
28.09.2026, man. · 13:05	3/10	trykkende, har hvilet mig	Lavede udstrækningsøvelser i morges, det gør godt.
27.09.2026, søn. · 13:05	4/10	trækkende, har bevæget mig	—
26.09.2026, lør. · 12:55	4/10	er varm	Lavede udstrækningsøvelser i morges, det gør godt.
25.09.2026, fre. · 13:25	3/10	bankende, har hvilet mig, er varm	—
24.09.2026, tor. · 13:10	4/10	stikkende, er varm, har bevæget mig, Morgenyoga	—
23.09.2026, ons. · 13:20	3/10	fryser	Kom igennem dagen uden smertestillende.
22.09.2026, tir. · 12:55	4/10	trykkende, er stresset	—
21.09.2026, man. · 12:55	4/10	stikkende, har bevæget mig, er varm	—

PainTrack
Smertedagbog til iPhone



Rygsmarter – Lænden, nederste del af ryggen (fortsat)

Dato	Intensitet	Tags	Noter
20.09.2026, søn. · 13:00	4/10	trykkende, har bevæget mig	Lavede udstrækningsøvelser i morges, det gør godt.
19.09.2026, lør. · 13:25	4/10	trykkende, har bevæget mig, er varm, Morgenyoga	—
18.09.2026, fre. · 12:50	4/10	trækkende, har hvilet mig, er varm, Morgenyoga	Varmepuden hjalp et stykke tid.
17.09.2026, tor. · 12:50	4/10	stikkende, har hvilet mig	Tid hos fysioterapeut, smidigere bagefter.
16.09.2026, ons. · 13:05	4/10	har bevæget mig	Værre om morgenen end om aftenen.
15.09.2026, tir. · 13:05	4/10	dump, fryser	—
14.09.2026, man. · 12:45	4/10	trækkende, har bevæget mig	—
13.09.2026, søn. · 12:50	4/10	trykkende, har bevæget mig, Morgenyoga	—
12.09.2026, lør. · 13:20	4/10	har hvilet mig, har bevæget mig	—
11.09.2026, fre. · 13:10	4/10	krampeagtig, har hvilet mig	—
10.09.2026, tor. · 13:20	5/10	krampeagtig, er stresset	Kun lidt stramt, når jeg rejser mig.
09.09.2026, ons. · 12:50	4/10	stikkende	—
08.09.2026, tir. · 12:45	4/10	bankende, har hvilet mig	Varmepuden hjalp et stykke tid.
07.09.2026, man. · 12:40	4/10	trykkende, har bevæget mig	—
06.09.2026, søn. · 13:00	4/10	bankende, har bevæget mig, Morgenyoga	—
05.09.2026, lør. · 12:50	4/10	har hvilet mig	—
04.09.2026, fre. · 12:40	4/10	har bevæget mig	—
03.09.2026, tor. · 13:25	4/10	er varm, har hvilet mig	—
02.09.2026, ons. · 13:25	5/10	—	Tid hos fysioterapeut, smidigere bagefter.
01.09.2026, tir. · 12:45	4/10	trækkende	—
31.08.2026, man. · 13:15	5/10	—	—
30.08.2026, søn. · 12:50	5/10	har hvilet mig, Morgenyoga	—
29.08.2026, lør. · 13:05	5/10	har hvilet mig	Tid hos fysioterapeut, smidigere bagefter.

PainTrack
Smertedagbog til iPhone



Rygsmarter – Lænden, nederste del af ryggen (fortsat)

Dato	Intensitet	Tags	Noter
28.08.2026, fre. · 12:50	4/10	Morgenyoga	—
27.08.2026, tor. · 13:10	5/10	har bevæget mig	—
26.08.2026, ons. · 13:20	5/10	er varm, har hvilet mig	Kun lidt stramt, når jeg rejser mig.
25.08.2026, tir. · 13:00	4/10	er varm	—
24.08.2026, man. · 13:10	5/10	trykkende, har hvilet mig	—
23.08.2026, søn. · 13:00	4/10	bankende, har bevæget mig	—
22.08.2026, lør. · 13:25	5/10	trykkende, har hvilet mig, har bevæget mig, Morgenyoga	—
21.08.2026, fre. · 12:50	4/10	trykkende	—
20.08.2026, tor. · 13:00	5/10	dump, er varm	—
19.08.2026, ons. · 12:40	5/10	fryser, har sovet dårligt, Morgenyoga	—
18.08.2026, tir. · 13:20	5/10	brændende, har bevæget mig	Lidt bedre efter gåturen.
17.08.2026, man. · 13:25	5/10	krampeagtig, har bevæget mig, er varm	—
16.08.2026, søn. · 13:25	5/10	er varm, har hvilet mig, Morgenyoga	—
15.08.2026, lør. · 13:00	5/10	er varm, Morgenyoga	Kun lidt stramt, når jeg rejser mig.
14.08.2026, fre. · 12:50	6/10	fryser, er ængstelig	—
13.08.2026, tor. · 13:00	5/10	dump, har bevæget mig	Værre om morgenen end om aftenen.
12.08.2026, ons. · 12:45	4/10	krampeagtig, har hvilet mig, Morgenyoga	—
11.08.2026, tir. · 13:10	5/10	har bevæget mig, er varm, Morgenyoga	Varmepuden hjalp et stykke tid.
10.08.2026, man. · 13:15	5/10	har sovet dårligt	—
09.08.2026, søn. · 13:25	5/10	—	—
08.08.2026, lør. · 12:50	5/10	krampeagtig, har bevæget mig	—
07.08.2026, fre. · 13:05	5/10	trækkende, har bevæget mig, Morgenyoga	—

PainTrack
Smertedagbog til iPhone



Rygsmarter – Lænden, nederste del af ryggen (fortsat)

Dato	Intensitet	Tags	Noter
06.08.2026, tor. · 12:45	5/10	dump, har hvilet mig, har bevæget mig	—
05.08.2026, ons. · 13:05	6/10	stikkende, har hvilet mig	—
04.08.2026, tir. · 13:15	5/10	har bevæget mig	—
03.08.2026, man. · 13:05	5/10	dump, har drukket alkohol, har sovet dårligt	—
02.08.2026, søn. · 13:05	5/10	—	Måtte lægge mig i to timer midt på dagen.
01.08.2026, lør. · 12:40	5/10	er varm	—
31.07.2026, fre. · 13:20	5/10	trykkende, er ængstelig	—
30.07.2026, tor. · 13:10	5/10	stikkende, har bevæget mig	—
29.07.2026, ons. · 13:25	5/10	krampeagtig, har bevæget mig	Smerten stråler ud i skulderen.
28.07.2026, tir. · 13:15	6/10	dump	—
27.07.2026, man. · 13:20	6/10	brændende, har drukket alkohol, har sovet dårligt	—
26.07.2026, søn. · 13:05	5/10	fryser	—
25.07.2026, lør. · 12:40	5/10	er stresset	Lys og larm var uudholdeligt i dag.
24.07.2026, fre. · 13:10	6/10	bankende, fryser	—
23.07.2026, tor. · 13:00	5/10	trykkende, er ængstelig	—
22.07.2026, ons. · 13:20	6/10	brændende, fryser	—
21.07.2026, tir. · 13:00	5/10	har hvilet mig	—
20.07.2026, man. · 13:15	6/10	er ængstelig	Lys og larm var uudholdeligt i dag.
19.07.2026, søn. · 13:25	5/10	fryser	Tog ibuprofen 400, hjalp næsten ikke.
18.07.2026, lør. · 12:55	5/10	har bevæget mig, har hvilet mig	—
17.07.2026, fre. · 13:20	6/10	er stresset	Vågnede flere gange i nat på grund af smerterne.
16.07.2026, tor. · 12:45	6/10	er ængstelig	—
15.07.2026, ons. · 13:00	5/10	fryser, er stresset	—
14.07.2026, tir. · 13:20	6/10	bankende, er varm	Tog ibuprofen 400, hjalp næsten ikke.

PainTrack
Smertedagbog til iPhone



Rygsmærter – Lænden, nederste del af ryggen (fortsat)

Dato	Intensitet	Tags	Noter
13.07.2026, man. · 13:05	6/10	krampeagtig, har sovet dårligt, er stresset	Lys og larm var uudholdeligt i dag.
12.07.2026, søn. · 13:15	6/10	har sovet dårligt, fryser	—
11.07.2026, lør. · 13:05	6/10	brændende, har sovet dårligt, er stresset	Kunne næsten ikke koncentrere mig.
10.07.2026, fre. · 12:40	6/10	bankende, er ængstelig	Tog ibuprofen 400, hjalp næsten ikke.
09.07.2026, tor. · 12:55	5/10	har drukket alkohol	Lys og larm var uudholdeligt i dag.
08.07.2026, ons. · 13:25	7/10	er ængstelig	—
07.07.2026, tir. · 13:25	5/10	trykkende, er stresset	—
06.07.2026, man. · 13:20	6/10	trykkende	—
05.07.2026, søn. · 13:15	6/10	krampeagtig, har sovet dårligt	—
04.07.2026, lør. · 13:00	6/10	har drukket alkohol	—
03.07.2026, fre. · 13:15	6/10	er ængstelig	Lys og larm var uudholdeligt i dag.

PainTrack
Smertedagbog til iPhone



Knæsmærter – Højre knæ, især på trapper

Registreringer: 93 Gns. intensitet: 3.8 Min: 2 Maks: 6



Dato	Intensitet	Tags	Noter
03.10.2026, lør. · 17:35	2/10	bankende, har hvilet mig	Meget bedre end sidste uge.
02.10.2026, fre. · 20:55	2/10	dump, har bevæget mig	Kom igennem dagen uden smertestillende.
01.10.2026, tor. · 20:50	2/10	stikkende, Morgenyoga	Lavede udstrækningsøvelser i morges, det gør godt.
30.09.2026, ons. · 21:10	2/10	bankende, er varm, har hvilet mig, Morgenyoga	—
29.09.2026, tir. · 21:20	3/10	trækkende, har hvilet mig	Meget bedre end sidste uge.
28.09.2026, man. · 21:20	2/10	har hvilet mig, er varm, Morgenyoga	—
27.09.2026, søn. · 20:50	3/10	dump, Morgenyoga	Kom igennem dagen uden smertestillende.
26.09.2026, lør. · 21:20	2/10	har bevæget mig	—
25.09.2026, fre. · 21:10	3/10	har hvilet mig, har bevæget mig, Morgenyoga	Sov godt, næsten ingen gener.
24.09.2026, tor. · 21:20	3/10	trækkende, har bevæget mig	Kunne løbe en tur igen.
23.09.2026, ons. · 21:25	2/10	brændende, har hvilet mig	Lavede udstrækningsøvelser i morges, det gør godt.
22.09.2026, tir. · 21:10	3/10	—	Sov godt, næsten ingen gener.
21.09.2026, man. · 21:30	3/10	har sovet dårligt, Morgenyoga	Lavede udstrækningsøvelser i morges, det gør godt.
20.09.2026, søn. · 21:25	3/10	trækkende, er varm	—

PainTrack

Smertedagbog til iPhone

Hent i App Store

HENT I Google Play

Knæsmærter – Højre knæ, især på trapper (fortsat)

Dato	Intensitet	Tags	Noter
19.09.2026, lør. · 20:55	3/10	har hvilet mig, Morgenyoga	—
18.09.2026, fre. · 21:30	3/10	trækkende, har hvilet mig	—
17.09.2026, tor. · 21:10	3/10	har hvilet mig	Varmepuden hjalp et stykke tid.
16.09.2026, ons. · 20:50	3/10	brændende, er stresset	—
15.09.2026, tir. · 20:50	3/10	har hvilet mig	—
14.09.2026, man. · 20:45	3/10	har sovet dårligt	Tid hos fysioterapeut, smidigere bagefter.
13.09.2026, søn. · 21:20	3/10	har hvilet mig, er varm	—
12.09.2026, lør. · 21:00	3/10	fryser	Kun lidt stramt, når jeg rejser mig.
11.09.2026, fre. · 20:55	3/10	stikkende, er varm, Morgenyoga	Værre om morgenen end om aftenen.
10.09.2026, tor. · 21:10	4/10	er varm, har bevæget mig	—
09.09.2026, ons. · 21:25	3/10	krampeagtig, er stresset	Kun lidt stramt, når jeg rejser mig.
08.09.2026, tir. · 21:25	3/10	stikkende, har hvilet mig	Varmepuden hjalp et stykke tid.
07.09.2026, man. · 21:25	4/10	har hvilet mig	—
06.09.2026, søn. · 21:15	3/10	dump, er varm, har bevæget mig	—
05.09.2026, lør. · 20:45	3/10	trækkende, er varm	—
04.09.2026, fre. · 21:05	4/10	brændende, fryser, er ængstelig	—
03.09.2026, tor. · 21:05	3/10	bankende, har hvilet mig, har bevæget mig	Tid hos fysioterapeut, smidigere bagefter.
02.09.2026, ons. · 21:10	4/10	har bevæget mig	—
01.09.2026, tir. · 21:25	3/10	dump, har bevæget mig	—
31.08.2026, man. · 21:15	4/10	stikkende, er varm	Varmepuden hjalp et stykke tid.
30.08.2026, søn. · 20:55	4/10	trækkende, har sovet dårligt	—
29.08.2026, lør. · 21:25	4/10	trækkende, har bevæget mig	—
28.08.2026, fre. · 20:50	3/10	dump, er varm	—

PainTrack
Smertedagbog til iPhone



Knæsmærter – Højre knæ, især på trapper (fortsat)

Dato	Intensitet	Tags	Noter
27.08.2026, tor. · 21:10	4/10	er varm, har hvilet mig, Morgenyoga	—
26.08.2026, ons. · 21:20	4/10	stikkende, har sovet dårligt	—
25.08.2026, tir. · 20:50	3/10	dump, har bevæget mig	Kun lidt stramt, når jeg rejser mig.
24.08.2026, man. · 21:10	4/10	brændende, har bevæget mig, har hvilet mig	Tid hos fysioterapeut, smidigere bagefter.
23.08.2026, søn. · 20:45	4/10	krampeagtig	—
22.08.2026, lør. · 20:55	4/10	har bevæget mig, Morgenyoga	—
21.08.2026, fre. · 21:00	4/10	dump, er varm, har bevæget mig	Tid hos fysioterapeut, smidigere bagefter.
20.08.2026, tor. · 21:30	4/10	brændende, har hvilet mig	Kun lidt stramt, når jeg rejser mig.
19.08.2026, ons. · 21:20	3/10	krampeagtig, har bevæget mig	—
18.08.2026, tir. · 20:55	4/10	dump, er varm, har hvilet mig	—
17.08.2026, man. · 20:55	5/10	bankende, har hvilet mig, er varm	—
16.08.2026, søn. · 21:20	3/10	brændende, er varm, Morgenyoga	—
15.08.2026, lør. · 21:10	4/10	brændende, har hvilet mig	—
14.08.2026, fre. · 20:55	4/10	trykkende, er varm	—
13.08.2026, tor. · 21:00	4/10	trækkende, har drukket alkohol, fryser, Morgenyoga	—
12.08.2026, ons. · 21:10	4/10	stikkende, har hvilet mig	—
11.08.2026, tir. · 21:10	4/10	har hvilet mig, er varm, Morgenyoga	Kun lidt stramt, når jeg rejser mig.
10.08.2026, man. · 21:15	4/10	—	—
09.08.2026, søn. · 21:10	4/10	dump	Lidt bedre efter gåturen.
08.08.2026, lør. · 20:45	5/10	trykkende, har bevæget mig, Morgenyoga	—
07.08.2026, fre. · 20:45	4/10	brændende, har drukket alkohol	—

PainTrack
Smertedagbog til iPhone



Knæsmærter — Høje knæ, især på trapper (fortsat)

Dato	Intensitet	Tags	Noter
06.08.2026, tor. · 21:20	4/10	dump, har bevæget mig, har hvilet mig	Kun lidt stramt, når jeg rejser mig.
05.08.2026, ons. · 21:05	4/10	har hvilet mig, Morgenyoga	Varmepuden hjalp et stykke tid.
04.08.2026, tir. · 20:45	4/10	krampeagtig, har bevæget mig, Morgenyoga	—
03.08.2026, man. · 21:30	4/10	brændende, har sovet dårligt	Måtte lægge mig i to timer midt på dagen.
02.08.2026, søn. · 21:30	4/10	trækkende, er stresset	—
01.08.2026, lør. · 21:25	4/10	stikkende, er stresset	—
31.07.2026, fre. · 21:10	5/10	brændende, er stresset, fryser	Lys og larm var uudholdeligt i dag.
30.07.2026, tor. · 20:50	4/10	er ængstelig, fryser	Måtte lægge mig i to timer midt på dagen.
29.07.2026, ons. · 21:25	4/10	trækkende, har bevæget mig	Vågnede flere gange i nat på grund af smerterne.
28.07.2026, tir. · 21:25	5/10	har sovet dårligt	Kunne næsten ikke koncentrere mig.
27.07.2026, man. · 21:15	4/10	trækkende, har sovet dårligt	—
26.07.2026, søn. · 20:55	4/10	brændende, er ængstelig	Måtte lægge mig i to timer midt på dagen.
25.07.2026, lør. · 21:15	5/10	bankende, fryser, har sovet dårligt	—
24.07.2026, fre. · 20:45	4/10	stikkende, har sovet dårligt, er ængstelig	—
23.07.2026, tor. · 21:00	5/10	trækkende	Smerten stråler ud i skulderen.
22.07.2026, ons. · 21:10	4/10	har bevæget mig	Lys og larm var uudholdeligt i dag.
21.07.2026, tir. · 21:00	5/10	bankende, har sovet dårligt	Måtte lægge mig i to timer midt på dagen.
20.07.2026, man. · 21:15	4/10	har sovet dårligt, er ængstelig	—
19.07.2026, søn. · 21:00	4/10	dump, har sovet dårligt	—
18.07.2026, lør. · 20:55	4/10	har hvilet mig	—
17.07.2026, fre. · 20:55	4/10	brændende	—
16.07.2026, tor. · 21:15	6/10	trykkende, har sovet dårligt	Lys og larm var uudholdeligt i dag.

PainTrack
Smertedagbog til iPhone



Knæ smerter – Højre knæ, især på trapper (fortsat)

Dato	Intensitet	Tags	Noter
15.07.2026, ons. · 21:00	4/10	krampeagtig, er varm	—
14.07.2026, tir. · 21:10	5/10	bankende, er ængstelig	—
13.07.2026, man. · 21:00	5/10	bankende, har drukket alkohol	—
12.07.2026, søn. · 21:25	4/10	har sovet dårligt	Måtte lægge mig i to timer midt på dagen.
11.07.2026, lør. · 21:35	4/10	brændende, er ængstelig	—
10.07.2026, fre. · 20:50	5/10	fryser	—
09.07.2026, tor. · 21:10	6/10	er ængstelig, har drukket alkohol	—
08.07.2026, ons. · 20:50	4/10	trækkende, fryser	—
07.07.2026, tir. · 21:10	5/10	fryser, er ængstelig	—
06.07.2026, man. · 20:50	4/10	er ængstelig	—
05.07.2026, søn. · 21:30	5/10	stikkende	—
04.07.2026, lør. · 21:30	5/10	bankende, har drukket alkohol	—
03.07.2026, fre. · 21:25	4/10	er ængstelig, har sovet dårligt	Vågnede flere gange i nat på grund af smerterne.

PainTrack
Smertedagbog til iPhone

