

Rapporto sul dolore

Creato il 03.10.2026, sab · Periodo: Ultimi 3 mesi

Riepilogo

Periodo dal 03.07.2026 al 03.10.2026. Valutati: Mal di testa, Mal di schiena, Dolore al ginocchio.

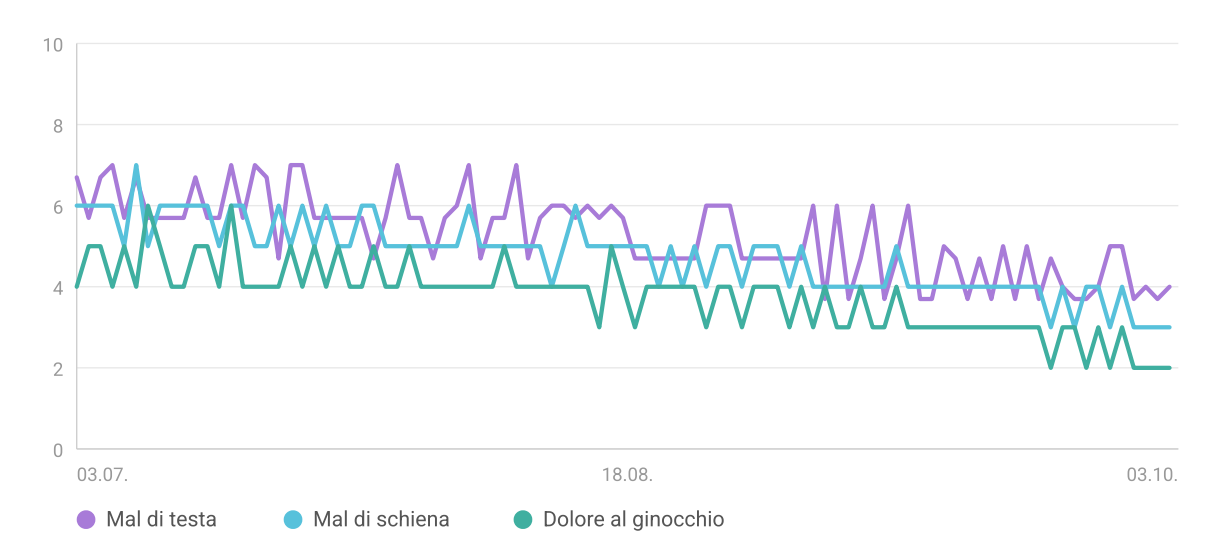
93 / 93	692	4.9
Giorni documentati	Voci	Intensità media
0	2.0 – 9.0	93
Giorni senza dolore	Intervallo (min-max)	Serie più lunga in giorni

Nel corso del periodo l'intensità è scesa in media di 1.3 punti.
La seconda metà del periodo (47 giorni documentati) è stata confrontata con la prima (46).

Per dolore

Dolore	Voci	Media	Min	Max	Variazione
Mal di testa	506	5.3	2.0	9.0	-1.3
Mal di schiena	93	4.8	3.0	7.0	-1.3
Dolore al ginocchio	93	3.8	2.0	6.0	-1.2

Panoramica



Farmaci

Informazioni fornite dal paziente, tratte dal registro delle assunzioni dell'app.

Farmaco	Dose	Forma	Frequenza	Periodo
---------	------	-------	-----------	---------

PainTrack

Diario del dolore per iPhone

Scarica su

App Store

DISPONIBILE SU

Google Play

Farmaco	Dose	Forma	Frequenza	Periodo
Amitriptilina	25 mg	Compresa	Farmaco regolare 21:00	dal 06.04.2026, lun
Sumatriptan	50 mg	Compresa	Al bisogno al bisogno	dal 06.04.2026, lun
Ibuprofene	400 mg	Compresa	Al bisogno al bisogno	dal 06.04.2026, lun

Registro assunzioni nel periodo del rapporto

Amitriptilina 25 mg: 89 dosi, intervallo medio 24,8 h
Sumatriptan 50 mg: 64 dosi, in media 4,6 a settimana

Settimana dal	Dosi
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

Ibuprofene 400 mg: 16 dosi, in media 1,1 a settimana

Settimana dal	Dosi
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



Settimana dal	Dosi
17.08.2026	0
24.08.2026	2
31.08.2026	0
07.09.2026	1
14.09.2026	3
21.09.2026	0
28.09.2026	0

Dosi: 04.07.2026, sab · 15:50 · 08.07.2026, mer · 15:45 · 13.07.2026, lun · 17:45 · 14.07.2026, mar · 14:05 · 15.07.2026, mer · 15:40 · 16.07.2026, gio · 16:50 · 20.07.2026, lun · 16:15 · 26.07.2026, dom · 16:45 · 28.07.2026, mar · 16:30 · 04.08.2026, mar · 16:50 · 24.08.2026, lun · 16:35 · 28.08.2026, ven · 15:15 · 07.09.2026, lun · 14:25 · 14.09.2026, lun · 16:05 · 17.09.2026, gio · 17:35 · 18.09.2026, ven · 17:10

Un cambio conta come in ritardo se è avvenuto oltre il 25% dopo l'intervallo previsto. Le correlazioni non sono cause.

Schemi

Correlazioni degli ultimi 180 giorni, calcolate come scostamento dalla media di ogni dolore.

Tag

Con «ho bevuto alcol» l'intensità è in media 1.5 punti più alta. Base: 94 di 1325 voci.

Con «sotto stress» l'intensità è in media 1.3 punti più alta. Base: 82 di 1325 voci.

Con «ho freddo» l'intensità è in media 1.2 punti più alta. Base: 105 di 1325 voci.

Tipi di dolore

Con «bruciante» l'intensità è in media 0.9 punti più alta. Base: 71 di 1325 voci.

Con «pungente» l'intensità è in media 0.6 punti più alta. Base: 51 di 1325 voci.

Con «crampiforme» l'intensità è in media 0.5 punti più alta. Base: 67 di 1325 voci.

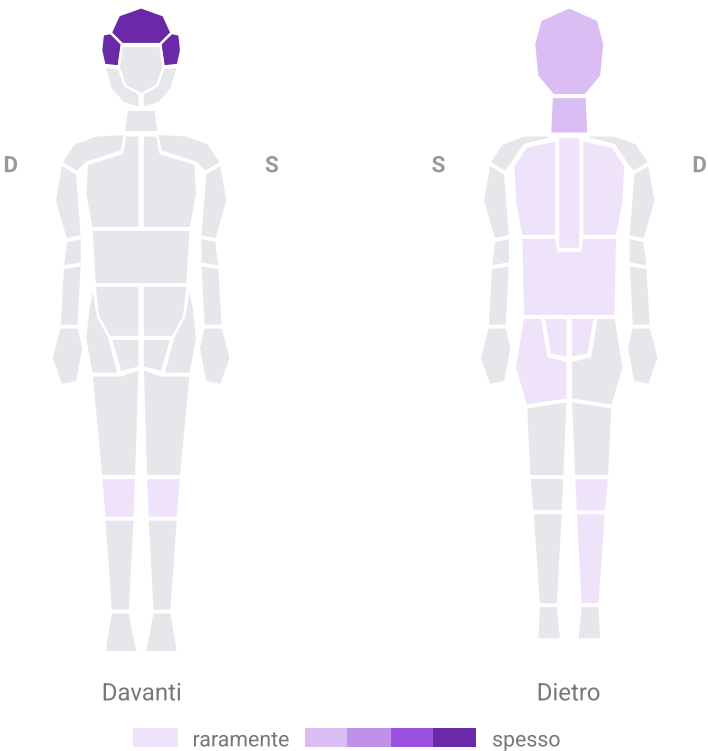
Nota: si tratta di correlazioni osservate, non di cause. I valori provengono dai dati registrati dal paziente e non sostituiscono una diagnosi.

PainTrack
Diario del dolore per iPhone



Mappa del corpo

Dove si trovava il dolore nel periodo, colorato per frequenza. 692 voci su 692 hanno una zona del corpo.



Zone più frequenti

Zona del corpo	Quota delle voci	Intensità media (0–10)
Fronte	73 % (506)	5.1
Tempia sinistra	73 % (506)	5.1
Tempia destra	73 % (506)	5.1
Parte posteriore della testa	16 % (113)	6.1
Nuca	15 % (104)	6.3

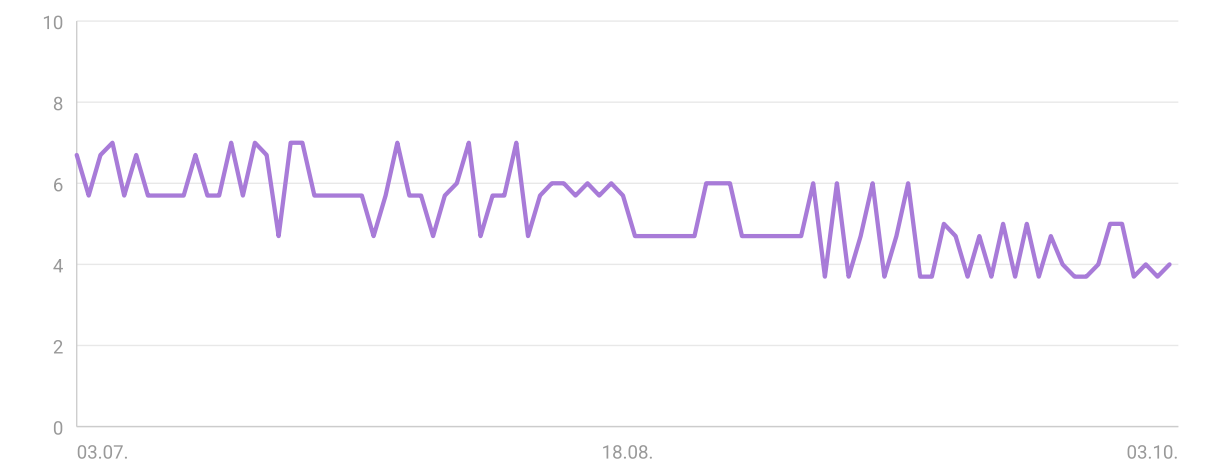
Una voce può avere più zone. «S» e «D» nelle figure indicano il lato sinistro e destro della persona stessa.

PainTrack
Diario del dolore per iPhone



Mal di testa – Fronte e tempie, di solito su entrambi i lati

Voci: 506 Intensità media: 5.1 Min: 2 Max: 9



Data	Intensità	Tag	Note
03.10.2026, sab · 17:45	3/10	in movimento, Yoga al mattino	Dormito bene, quasi nessun disturbo.
03.10.2026, sab · 08:35	5/10	sordo, Yoga al mattino	Giornata passata senza antidolorifici.
02.10.2026, ven · 20:15	4/10	pulsante, ho caldo	Dormito bene, quasi nessun disturbo.
02.10.2026, ven · 13:20	2/10	–	–
02.10.2026, ven · 12:10	2/10	–	–
02.10.2026, ven · 11:05	3/10	–	–
02.10.2026, ven · 10:10	4/10	–	–
02.10.2026, ven · 09:15	5/10	–	–
02.10.2026, ven · 08:10	6/10	compressivo, Yoga al mattino	Ho ripreso a correre.
01.10.2026, gio · 20:40	3/10	ho dormito male	Stretching al mattino, fa bene.
01.10.2026, gio · 07:50	5/10	in movimento	Molto meglio della settimana scorsa.
30.09.2026, mer · 20:10	4/10	crampiforme	–
30.09.2026, mer · 13:45	2/10	–	–
30.09.2026, mer · 12:25	2/10	–	–
30.09.2026, mer · 11:30	3/10	–	–
30.09.2026, mer · 10:25	4/10	–	–
30.09.2026, mer · 09:15	5/10	–	–
30.09.2026, mer · 08:05	6/10	sordo, in movimento, Yoga al mattino	–

PainTrack
Diario del dolore per iPhone

Scarica su
App Store

DISPONIBILE SU
Google Play

Mal di testa – Fronte e tempie, di solito su entrambi i lati (continua)

Data	Intensità	Tag	Note
29.09.2026, mar · 20:45	4/10	pulsante, in movimento	–
29.09.2026, mar · 08:25	6/10	pungente, in movimento, Yoga al mattino	Stretching al mattino, fa bene.
28.09.2026, lun · 20:50	4/10	pulsante, Yoga al mattino	–
28.09.2026, lun · 08:05	6/10	bruciante, a riposo, Yoga al mattino	–
27.09.2026, dom · 20:10	3/10	tirante, in movimento, Yoga al mattino	Dormito bene, quasi nessun disturbo.
27.09.2026, dom · 08:30	5/10	ho caldo	–
26.09.2026, sab · 20:30	4/10	crampiforme, ho dormito male, Yoga al mattino	Dormito bene, quasi nessun disturbo.
26.09.2026, sab · 13:50	2/10	–	–
26.09.2026, sab · 12:40	2/10	–	–
26.09.2026, sab · 11:35	3/10	–	–
26.09.2026, sab · 10:30	4/10	–	–
26.09.2026, sab · 09:25	5/10	–	–
26.09.2026, sab · 08:15	6/10	pulsante, ho caldo	–
25.09.2026, ven · 20:50	4/10	in movimento	–
25.09.2026, ven · 13:50	2/10	–	–
25.09.2026, ven · 12:45	2/10	–	–
25.09.2026, ven · 11:45	3/10	–	–
25.09.2026, ven · 10:35	4/10	–	–
25.09.2026, ven · 09:40	5/10	–	–
25.09.2026, ven · 08:35	6/10	sordo, ho caldo, a riposo	–
24.09.2026, gio · 20:05	3/10	pulsante, in movimento	–
24.09.2026, gio · 08:10	5/10	pulsante, ho caldo	–
23.09.2026, mer · 20:35	5/10	–	–
23.09.2026, mer · 13:30	3/10	–	–
23.09.2026, mer · 12:00	3/10	–	–
23.09.2026, mer · 11:20	4/10	–	–
23.09.2026, mer · 10:15	5/10	–	–

PainTrack
Diario del dolore per iPhone



Mal di testa – Fronte e tempie, di solito su entrambi i lati (continua)

Data	Intensità	Tag	Note
23.09.2026, mer · 09:10	6/10	–	–
23.09.2026, mer · 08:00	7/10	tirante	–
22.09.2026, mar · 20:15	4/10	crampiforme, ho dormito male	–
22.09.2026, mar · 13:50	2/10	–	–
22.09.2026, mar · 12:35	2/10	–	–
22.09.2026, mar · 11:35	3/10	–	–
22.09.2026, mar · 10:50	4/10	–	–
22.09.2026, mar · 09:25	5/10	–	–
22.09.2026, mar · 08:30	6/10	a riposo	–
21.09.2026, lun · 20:20	4/10	ho caldo	–
21.09.2026, lun · 07:55	6/10	crampiforme, ho caldo, Yoga al mattino	–
20.09.2026, dom · 20:10	4/10	in movimento, ho caldo	–
20.09.2026, dom · 13:10	2/10	–	–
20.09.2026, dom · 12:00	2/10	–	–
20.09.2026, dom · 11:05	3/10	–	–
20.09.2026, dom · 10:00	4/10	–	–
20.09.2026, dom · 08:55	5/10	–	–
20.09.2026, dom · 08:00	6/10	compressivo, a riposo, ho caldo, Yoga al mattino	–
19.09.2026, sab · 20:30	4/10	–	–
19.09.2026, sab · 08:00	6/10	pulsante, a riposo, ho caldo	–
18.09.2026, ven · 20:25	4/10	a riposo, Yoga al mattino	–
18.09.2026, ven · 13:50	2/10	–	–
18.09.2026, ven · 12:40	2/10	–	–
18.09.2026, ven · 11:45	3/10	–	–
18.09.2026, ven · 10:30	4/10	–	–
18.09.2026, ven · 09:40	5/10	–	–
18.09.2026, ven · 08:35	6/10	a riposo	–
17.09.2026, gio · 20:40	5/10	in ansia	Solo una leggera tensione alzandomi.
17.09.2026, gio · 13:45	3/10	–	–

PainTrack
Diario del dolore per iPhone



Mal di testa – Fronte e tempie, di solito su entrambi i lati (continua)

Data	Intensità	Tag	Note
17.09.2026, gio · 12:40	3/10	–	–
17.09.2026, gio · 11:50	4/10	–	–
17.09.2026, gio · 10:40	5/10	–	–
17.09.2026, gio · 09:35	6/10	–	–
17.09.2026, gio · 08:25	7/10	crampiforme, ho caldo	Solo una leggera tensione alzandomi.
16.09.2026, mer · 20:40	4/10	tirante, in movimento	–
16.09.2026, mer · 13:25	2/10	–	–
16.09.2026, mer · 12:20	2/10	–	–
16.09.2026, mer · 11:25	3/10	–	–
16.09.2026, mer · 10:30	4/10	–	–
16.09.2026, mer · 09:10	5/10	–	–
16.09.2026, mer · 08:10	6/10	in movimento, ho caldo	–
15.09.2026, mar · 20:30	5/10	crampiforme, in movimento, a riposo	–
15.09.2026, mar · 13:30	3/10	–	–
15.09.2026, mar · 12:25	3/10	–	–
15.09.2026, mar · 11:15	4/10	–	–
15.09.2026, mar · 10:10	5/10	–	–
15.09.2026, mar · 09:20	6/10	–	–
15.09.2026, mar · 08:00	7/10	ho caldo, Yoga al mattino	–
14.09.2026, lun · 20:45	4/10	pungente, ho caldo	Seduta di fisioterapia, dopo meno rigidità.
14.09.2026, lun · 08:05	6/10	pulsante, a riposo	–
13.09.2026, dom · 20:10	4/10	in movimento, Yoga al mattino	–
13.09.2026, dom · 13:20	2/10	–	–
13.09.2026, dom · 12:05	2/10	–	–
13.09.2026, dom · 11:00	3/10	–	–
13.09.2026, dom · 10:10	4/10	–	–
13.09.2026, dom · 09:00	5/10	–	–
13.09.2026, dom · 08:00	6/10	–	–
12.09.2026, sab · 20:30	4/10	crampiforme, a riposo	Solo una leggera tensione alzandomi.

PainTrack
Diario del dolore per iPhone



Mal di testa – Fronte e tempie, di solito su entrambi i lati (continua)

Data	Intensità	Tag	Note
12.09.2026, sab · 13:15	2/10	–	–
12.09.2026, sab · 12:10	2/10	–	–
12.09.2026, sab · 11:25	3/10	–	–
12.09.2026, sab · 10:15	4/10	–	–
12.09.2026, sab · 09:20	5/10	–	–
12.09.2026, sab · 08:15	6/10	crampiforme, ho caldo, Yoga al mattino	–
11.09.2026, ven · 20:45	5/10	pulsante, Yoga al mattino	Peggior la mattina che la sera.
11.09.2026, ven · 08:30	7/10	sordo	Peggior la mattina che la sera.
10.09.2026, gio · 20:05	5/10	bruciante, a riposo	–
10.09.2026, gio · 13:50	3/10	–	–
10.09.2026, gio · 12:40	3/10	–	–
10.09.2026, gio · 11:40	4/10	–	–
10.09.2026, gio · 10:25	5/10	–	–
10.09.2026, gio · 09:25	6/10	–	–
10.09.2026, gio · 08:20	7/10	compressivo, in movimento	Peggior la mattina che la sera.
09.09.2026, mer · 20:40	4/10	sordo	–
09.09.2026, mer · 13:40	2/10	–	–
09.09.2026, mer · 12:25	2/10	–	–
09.09.2026, mer · 11:25	3/10	–	–
09.09.2026, mer · 10:30	4/10	–	–
09.09.2026, mer · 09:20	5/10	–	–
09.09.2026, mer · 08:25	6/10	pulsante, a riposo, ho caldo	Peggior la mattina che la sera.
08.09.2026, mar · 20:35	5/10	pulsante, a riposo, ho caldo, Yoga al mattino	–
08.09.2026, mar · 08:25	7/10	in movimento, a riposo	–
07.09.2026, lun · 20:05	5/10	a riposo	–
07.09.2026, lun · 14:10	3/10	–	–
07.09.2026, lun · 12:50	3/10	–	–
07.09.2026, lun · 11:40	4/10	–	–
07.09.2026, lun · 10:40	5/10	–	–

PainTrack
Diario del dolore per iPhone



Mal di testa – Fronte e tempie, di solito su entrambi i lati (continua)

Data	Intensità	Tag	Note
07.09.2026, lun · 09:40	6/10	–	–
07.09.2026, lun · 08:25	7/10	a riposo	Solo una leggera tensione alzandomi.
06.09.2026, dom · 20:15	4/10	in movimento	Seduta di fisioterapia, dopo meno rigidità.
06.09.2026, dom · 13:50	2/10	–	–
06.09.2026, dom · 12:35	2/10	–	–
06.09.2026, dom · 11:35	3/10	–	–
06.09.2026, dom · 10:30	4/10	–	–
06.09.2026, dom · 09:30	5/10	–	–
06.09.2026, dom · 08:30	6/10	bruciante, in movimento	–
05.09.2026, sab · 20:20	5/10	sordo, ho caldo	–
05.09.2026, sab · 08:30	7/10	pungente, a riposo, Yoga al mattino	Un po' meglio dopo la passeggiata.
04.09.2026, ven · 20:25	4/10	sordo, a riposo, Yoga al mattino	Seduta di fisioterapia, dopo meno rigidità.
04.09.2026, ven · 14:10	2/10	–	–
04.09.2026, ven · 12:50	2/10	–	–
04.09.2026, ven · 11:50	3/10	–	–
04.09.2026, ven · 10:50	4/10	–	–
04.09.2026, ven · 09:45	5/10	–	–
04.09.2026, ven · 08:20	6/10	tirante, a riposo, in movimento	–
03.09.2026, gio · 20:20	5/10	–	–
03.09.2026, gio · 07:50	7/10	pulsante	Seduta di fisioterapia, dopo meno rigidità.
02.09.2026, mer · 20:45	5/10	sordo, a riposo	–
02.09.2026, mer · 13:05	3/10	–	–
02.09.2026, mer · 11:55	3/10	–	–
02.09.2026, mer · 11:10	4/10	–	–
02.09.2026, mer · 09:50	5/10	–	–
02.09.2026, mer · 08:55	6/10	–	–
02.09.2026, mer · 07:55	7/10	sordo, ho caldo	Un po' meglio dopo la passeggiata.
01.09.2026, mar · 20:50	5/10	in movimento	–
01.09.2026, mar · 13:50	3/10	–	–

PainTrack
Diario del dolore per iPhone



Mal di testa – Fronte e tempie, di solito su entrambi i lati (continua)

Data	Intensità	Tag	Note
01.09.2026, mar · 12:50	3/10	–	–
01.09.2026, mar · 11:35	4/10	–	–
01.09.2026, mar · 10:45	5/10	–	–
01.09.2026, mar · 09:25	6/10	–	–
01.09.2026, mar · 08:10	7/10	pulsante, ho caldo	Solo una leggera tensione alzandomi.
31.08.2026, lun · 20:30	5/10	sordo, ho bevuto alcol	Un po' meglio dopo la passeggiata.
31.08.2026, lun · 14:10	3/10	–	–
31.08.2026, lun · 13:00	3/10	–	–
31.08.2026, lun · 11:55	4/10	–	–
31.08.2026, lun · 11:10	5/10	–	–
31.08.2026, lun · 10:05	6/10	–	–
31.08.2026, lun · 08:35	7/10	ho freddo, sotto stress, Yoga al mattino	–
30.08.2026, dom · 20:50	5/10	bruciante, in movimento, Yoga al mattino	–
30.08.2026, dom · 13:30	3/10	–	–
30.08.2026, dom · 12:20	3/10	–	–
30.08.2026, dom · 11:20	4/10	–	–
30.08.2026, dom · 10:30	5/10	–	–
30.08.2026, dom · 09:20	6/10	–	–
30.08.2026, dom · 08:00	7/10	pungente, sotto stress	–
29.08.2026, sab · 20:35	5/10	compressivo, ho caldo	Peggior la mattina che la sera.
29.08.2026, sab · 13:25	3/10	–	–
29.08.2026, sab · 12:15	3/10	–	–
29.08.2026, sab · 11:20	4/10	–	–
29.08.2026, sab · 10:20	5/10	–	–
29.08.2026, sab · 09:20	6/10	–	–
29.08.2026, sab · 08:00	7/10	sordo, Yoga al mattino	–
28.08.2026, ven · 20:10	5/10	sordo, in movimento	Seduta di fisioterapia, dopo meno rigidità.
28.08.2026, ven · 14:00	3/10	–	–
28.08.2026, ven · 12:45	3/10	–	–

PainTrack
Diario del dolore per iPhone



Mal di testa – Fronte e tempie, di solito su entrambi i lati (continua)

Data	Intensità	Tag	Note
28.08.2026, ven · 11:50	4/10	–	–
28.08.2026, ven · 11:00	5/10	–	–
28.08.2026, ven · 09:40	6/10	–	–
28.08.2026, ven · 08:35	7/10	a riposo, ho caldo	Un po' meglio dopo la passeggiata.
27.08.2026, gio · 20:30	5/10	crampiforme, in movimento	–
27.08.2026, gio · 08:20	7/10	crampiforme, in movimento	Il cuscino termico ha aiutato per un po'.
26.08.2026, mer · 20:05	5/10	–	–
26.08.2026, mer · 07:50	7/10	Yoga al mattino	–
25.08.2026, mar · 20:30	5/10	crampiforme, ho caldo, Yoga al mattino	–
25.08.2026, mar · 07:55	7/10	tirante	–
24.08.2026, lun · 20:50	5/10	tirante, ho caldo	Solo una leggera tensione alzandomi.
24.08.2026, lun · 13:10	3/10	–	–
24.08.2026, lun · 12:15	3/10	–	–
24.08.2026, lun · 11:05	4/10	–	–
24.08.2026, lun · 10:00	5/10	–	–
24.08.2026, lun · 09:05	6/10	–	–
24.08.2026, lun · 07:50	7/10	tirante, in movimento	Seduta di fisioterapia, dopo meno rigidità.
23.08.2026, dom · 20:35	5/10	ho caldo	Il cuscino termico ha aiutato per un po'.
23.08.2026, dom · 13:50	3/10	–	–
23.08.2026, dom · 12:35	3/10	–	–
23.08.2026, dom · 11:40	4/10	–	–
23.08.2026, dom · 10:45	5/10	–	–
23.08.2026, dom · 09:25	6/10	–	–
23.08.2026, dom · 08:20	7/10	crampiforme, ho caldo, Yoga al mattino	Peggio la mattina che la sera.
22.08.2026, sab · 20:30	5/10	–	–
22.08.2026, sab · 13:20	3/10	–	–
22.08.2026, sab · 12:15	3/10	–	–
22.08.2026, sab · 11:15	4/10	–	–
22.08.2026, sab · 09:55	5/10	–	–

PainTrack
Diario del dolore per iPhone



Mal di testa – Fronte e tempie, di solito su entrambi i lati (continua)

Data	Intensità	Tag	Note
22.08.2026, sab · 09:05	6/10	–	–
22.08.2026, sab · 07:50	7/10	pulsante, a riposo	–
21.08.2026, ven · 20:30	5/10	compressivo, a riposo, ho caldo, Yoga al mattino	–
21.08.2026, ven · 13:25	3/10	–	–
21.08.2026, ven · 12:20	3/10	–	–
21.08.2026, ven · 11:15	4/10	–	–
21.08.2026, ven · 10:15	5/10	–	–
21.08.2026, ven · 09:10	6/10	–	–
21.08.2026, ven · 08:15	7/10	in movimento	–
20.08.2026, gio · 20:50	5/10	pulsante, a riposo	–
20.08.2026, gio · 13:30	3/10	–	–
20.08.2026, gio · 12:20	3/10	–	–
20.08.2026, gio · 11:10	4/10	–	–
20.08.2026, gio · 10:30	5/10	–	–
20.08.2026, gio · 09:15	6/10	–	–
20.08.2026, gio · 08:10	7/10	pungente	Seduta di fisioterapia, dopo meno rigidità.
19.08.2026, mer · 20:20	5/10	compressivo, ho caldo	–
19.08.2026, mer · 13:55	3/10	–	–
19.08.2026, mer · 12:50	3/10	–	–
19.08.2026, mer · 11:50	4/10	–	–
19.08.2026, mer · 10:45	5/10	–	–
19.08.2026, mer · 09:45	6/10	–	–
19.08.2026, mer · 08:15	7/10	bruciante, in movimento, Yoga al mattino	Peggior la mattina che la sera.
18.08.2026, mar · 20:30	6/10	–	–
18.08.2026, mar · 13:45	4/10	–	–
18.08.2026, mar · 12:30	4/10	–	–
18.08.2026, mar · 11:35	5/10	–	–
18.08.2026, mar · 10:20	6/10	–	–
18.08.2026, mar · 09:15	7/10	–	–

PainTrack
Diario del dolore per iPhone



Mal di testa – Fronte e tempie, di solito su entrambi i lati (continua)

Data	Intensità	Tag	Note
18.08.2026, mar · 08:05	8/10	bruciante, a riposo	Il cuscino termico ha aiutato per un po'.
17.08.2026, lun · 20:50	5/10	pungente, in movimento, Yoga al mattino	Solo una leggera tensione alzandomi.
17.08.2026, lun · 08:35	7/10	pulsante, Yoga al mattino	Seduta di fisioterapia, dopo meno rigidità.
16.08.2026, dom · 20:40	6/10	bruciante, ho caldo	–
16.08.2026, dom · 14:05	4/10	–	–
16.08.2026, dom · 12:55	4/10	–	–
16.08.2026, dom · 11:55	5/10	–	–
16.08.2026, dom · 10:45	6/10	–	–
16.08.2026, dom · 09:55	7/10	–	–
16.08.2026, dom · 08:20	8/10	in movimento	Peggior la mattina che la sera.
15.08.2026, sab · 20:40	5/10	ho caldo	–
15.08.2026, sab · 07:50	7/10	ho caldo	Un po' meglio dopo la passeggiata.
14.08.2026, ven · 20:25	6/10	sordo, ho caldo, Yoga al mattino	–
14.08.2026, ven · 13:50	4/10	–	–
14.08.2026, ven · 12:35	4/10	–	–
14.08.2026, ven · 11:40	5/10	–	–
14.08.2026, ven · 10:45	6/10	–	–
14.08.2026, ven · 09:50	7/10	–	–
14.08.2026, ven · 08:35	8/10	ho bevuto alcol, Yoga al mattino	–
13.08.2026, gio · 20:35	5/10	compressivo, in movimento	–
13.08.2026, gio · 08:05	7/10	in movimento	–
12.08.2026, mer · 20:20	5/10	crampiforme, ho caldo	–
12.08.2026, mer · 08:10	7/10	ho caldo, in movimento	–
11.08.2026, mar · 20:25	6/10	in movimento, Yoga al mattino	–
11.08.2026, mar · 13:50	4/10	–	–
11.08.2026, mar · 12:35	4/10	–	–
11.08.2026, mar · 11:35	5/10	–	–
11.08.2026, mar · 10:30	6/10	–	–

PainTrack

Diario del dolore per iPhone



Scarica su

App Store

DISPONIBILE SU

Google Play

Mal di testa – Fronte e tempie, di solito su entrambi i lati (continua)

Data	Intensità	Tag	Note
11.08.2026, mar · 09:30	7/10	–	–
11.08.2026, mar · 08:25	8/10	crampiforme, ho freddo	–
10.08.2026, lun · 20:50	5/10	pungente	–
10.08.2026, lun · 13:05	3/10	–	–
10.08.2026, lun · 11:55	3/10	–	–
10.08.2026, lun · 10:55	4/10	–	–
10.08.2026, lun · 10:00	5/10	–	–
10.08.2026, lun · 08:45	6/10	–	–
10.08.2026, lun · 07:50	7/10	sordo, ho caldo, Yoga al mattino	–
09.08.2026, dom · 20:25	6/10	in ansia	–
09.08.2026, dom · 08:00	8/10	in movimento, ho caldo, Yoga al mattino	–
08.08.2026, sab · 20:45	6/10	bruciante, ho caldo, a riposo, Yoga al mattino	Peggio la mattina che la sera.
08.08.2026, sab · 13:45	4/10	–	–
08.08.2026, sab · 12:30	4/10	–	–
08.08.2026, sab · 11:20	5/10	–	–
08.08.2026, sab · 10:25	6/10	–	–
08.08.2026, sab · 09:25	7/10	–	–
08.08.2026, sab · 08:20	8/10	sordo, a riposo, Yoga al mattino	Peggio la mattina che la sera.
07.08.2026, ven · 20:45	6/10	tirante, in ansia	–
07.08.2026, ven · 13:25	4/10	–	–
07.08.2026, ven · 12:20	4/10	–	–
07.08.2026, ven · 11:15	5/10	–	–
07.08.2026, ven · 10:20	6/10	–	–
07.08.2026, ven · 09:05	7/10	–	–
07.08.2026, ven · 08:10	8/10	sordo, ho freddo	–
06.08.2026, gio · 20:50	5/10	ho caldo, Yoga al mattino	–
06.08.2026, gio · 13:00	3/10	–	–
06.08.2026, gio · 12:05	3/10	–	–
06.08.2026, gio · 10:50	4/10	–	–
06.08.2026, gio · 10:05	5/10	–	–

PainTrack
Diario del dolore per iPhone



Mal di testa – Fronte e tempie, di solito su entrambi i lati (continua)

Data	Intensità	Tag	Note
06.08.2026, gio · 08:55	6/10	–	–
06.08.2026, gio · 07:50	7/10	in ansia	–
05.08.2026, mer · 20:15	6/10	pungente, in movimento	–
05.08.2026, mer · 08:30	8/10	tirante, a riposo, Yoga al mattino	–
04.08.2026, mar · 20:45	5/10	pulsante, a riposo	–
04.08.2026, mar · 08:30	7/10	sordo	–
03.08.2026, lun · 20:40	6/10	–	Il dolore si irradia fino alla spalla.
03.08.2026, lun · 13:55	4/10	–	–
03.08.2026, lun · 12:45	4/10	–	–
03.08.2026, lun · 12:00	5/10	–	–
03.08.2026, lun · 10:45	6/10	–	–
03.08.2026, lun · 09:55	7/10	–	–
03.08.2026, lun · 08:35	8/10	ho caldo	Riuscivo a malapena a concentrarmi.
02.08.2026, dom · 20:25	5/10	crampiforme, ho freddo, ho bevuto alcol	A mezzogiorno ho dovuto stendermi per due ore.
02.08.2026, dom · 13:40	3/10	–	–
02.08.2026, dom · 12:35	3/10	–	–
02.08.2026, dom · 11:20	4/10	–	–
02.08.2026, dom · 10:30	5/10	–	–
02.08.2026, dom · 09:25	6/10	–	–
02.08.2026, dom · 08:20	7/10	tirante, ho freddo	–
01.08.2026, sab · 20:45	6/10	compressivo, sotto stress	Il dolore si irradia fino alla spalla.
01.08.2026, sab · 13:40	4/10	–	–
01.08.2026, sab · 12:35	4/10	–	–
01.08.2026, sab · 11:35	5/10	–	–
01.08.2026, sab · 10:30	6/10	–	–
01.08.2026, sab · 09:30	7/10	–	–
01.08.2026, sab · 08:20	8/10	sordo, sotto stress	–
31.07.2026, ven · 20:35	6/10	crampiforme	–
31.07.2026, ven · 13:00	4/10	–	–

PainTrack
Diario del dolore per iPhone



Mal di testa – Fronte e tempie, di solito su entrambi i lati (continua)

Data	Intensità	Tag	Note
31.07.2026, ven · 12:00	4/10	–	–
31.07.2026, ven · 11:05	5/10	–	–
31.07.2026, ven · 10:00	6/10	–	–
31.07.2026, ven · 09:05	7/10	–	–
31.07.2026, ven · 07:50	8/10	sotto stress	Oggi luce e rumore erano insopportabili.
30.07.2026, gio · 20:05	6/10	sotto stress, in ansia	–
30.07.2026, gio · 08:20	8/10	ho dormito male, ho freddo	–
29.07.2026, mer · 20:20	6/10	crampiforme, ho bevuto alcol	–
29.07.2026, mer · 14:10	4/10	–	–
29.07.2026, mer · 12:45	4/10	–	–
29.07.2026, mer · 11:40	5/10	–	–
29.07.2026, mer · 10:55	6/10	–	–
29.07.2026, mer · 09:45	7/10	–	–
29.07.2026, mer · 08:35	8/10	crampiforme, ho freddo	–
28.07.2026, mar · 20:40	5/10	crampiforme, sotto stress	–
28.07.2026, mar · 14:05	3/10	–	–
28.07.2026, mar · 12:50	3/10	–	–
28.07.2026, mar · 11:35	4/10	–	–
28.07.2026, mar · 10:40	5/10	–	–
28.07.2026, mar · 09:45	6/10	–	–
28.07.2026, mar · 08:35	7/10	bruciante, ho bevuto alcol	Ibuprofene 400, è servito a poco.
27.07.2026, lun · 20:10	6/10	ho bevuto alcol	–
27.07.2026, lun · 13:25	4/10	–	–
27.07.2026, lun · 12:20	4/10	–	–
27.07.2026, lun · 11:30	5/10	–	–
27.07.2026, lun · 10:15	6/10	–	–
27.07.2026, lun · 09:20	7/10	–	–
27.07.2026, lun · 08:10	8/10	compressivo, ho dormito male	–
26.07.2026, dom · 20:35	6/10	pungente, sotto stress, ho dormito male	–

PainTrack
Diario del dolore per iPhone



Mal di testa – Fronte e tempie, di solito su entrambi i lati (continua)

Data	Intensità	Tag	Note
26.07.2026, dom · 13:35	4/10	–	–
26.07.2026, dom · 12:25	4/10	–	–
26.07.2026, dom · 11:10	5/10	–	–
26.07.2026, dom · 10:30	6/10	–	–
26.07.2026, dom · 09:10	7/10	–	–
26.07.2026, dom · 08:05	8/10	ho freddo	–
25.07.2026, sab · 20:50	6/10	compressivo	–
25.07.2026, sab · 13:25	4/10	–	–
25.07.2026, sab · 12:20	4/10	–	–
25.07.2026, sab · 11:20	5/10	–	–
25.07.2026, sab · 10:20	6/10	–	–
25.07.2026, sab · 09:10	7/10	–	–
25.07.2026, sab · 08:10	8/10	a riposo	–
24.07.2026, ven · 20:15	6/10	pulsante	–
24.07.2026, ven · 13:30	4/10	–	–
24.07.2026, ven · 12:15	4/10	–	–
24.07.2026, ven · 11:15	5/10	–	–
24.07.2026, ven · 10:25	6/10	–	–
24.07.2026, ven · 09:10	7/10	–	–
24.07.2026, ven · 08:00	8/10	bruciante, ho bevuto alcol	–
23.07.2026, gio · 20:25	6/10	compressivo, ho dormito male	–
23.07.2026, gio · 13:25	4/10	–	–
23.07.2026, gio · 12:15	4/10	–	–
23.07.2026, gio · 11:10	5/10	–	–
23.07.2026, gio · 10:10	6/10	–	–
23.07.2026, gio · 09:20	7/10	–	–
23.07.2026, gio · 08:00	8/10	compressivo, in movimento	–
22.07.2026, mer · 20:20	6/10	pungente, in ansia	–
22.07.2026, mer · 07:55	8/10	bruciante, sotto stress	–
21.07.2026, mar · 20:35	6/10	sotto stress	–
21.07.2026, mar · 08:05	8/10	crampiforme, in movimento	–

PainTrack
Diario del dolore per iPhone



Mal di testa – Fronte e tempie, di solito su entrambi i lati (continua)

Data	Intensità	Tag	Note
20.07.2026, lun · 20:40	5/10	crampiforme, ho freddo	–
20.07.2026, lun · 13:20	3/10	–	–
20.07.2026, lun · 12:20	3/10	–	–
20.07.2026, lun · 11:10	4/10	–	–
20.07.2026, lun · 10:15	5/10	–	–
20.07.2026, lun · 09:15	6/10	–	–
20.07.2026, lun · 08:00	7/10	a riposo	–
19.07.2026, dom · 20:40	7/10	ho dormito male	–
19.07.2026, dom · 14:00	5/10	–	–
19.07.2026, dom · 12:55	5/10	–	–
19.07.2026, dom · 11:50	6/10	–	–
19.07.2026, dom · 11:05	7/10	–	–
19.07.2026, dom · 09:45	8/10	–	–
19.07.2026, dom · 08:25	9/10	bruciante, in ansia	–
18.07.2026, sab · 20:25	6/10	pungente, a riposo	–
18.07.2026, sab · 08:40	8/10	ho freddo	–
17.07.2026, ven · 20:10	6/10	in ansia	–
17.07.2026, ven · 14:15	4/10	–	–
17.07.2026, ven · 12:50	4/10	–	–
17.07.2026, ven · 11:55	5/10	–	–
17.07.2026, ven · 11:00	6/10	–	–
17.07.2026, ven · 09:50	7/10	–	–
17.07.2026, ven · 08:25	8/10	tirante, sotto stress	Il dolore si irradia fino alla spalla.
16.07.2026, gio · 20:40	6/10	ho freddo	–
16.07.2026, gio · 08:25	8/10	ho bevuto alcol	–
15.07.2026, mer · 20:50	6/10	in ansia	A mezzogiorno ho dovuto stendermi per due ore.
15.07.2026, mer · 13:15	4/10	–	–
15.07.2026, mer · 12:00	4/10	–	–
15.07.2026, mer · 11:05	5/10	–	–
15.07.2026, mer · 10:10	6/10	–	–
15.07.2026, mer · 08:50	7/10	–	–

PainTrack

Diario del dolore per iPhone



Scarica su

App Store

DISPONIBILE SU

Google Play

Mal di testa – Fronte e tempie, di solito su entrambi i lati (continua)

Data	Intensità	Tag	Note
15.07.2026, mer · 08:00	8/10	ho freddo, sotto stress	Ibuprofene 400, è servito a poco.
14.07.2026, mar · 20:40	6/10	bruciante, ho dormito male	–
14.07.2026, mar · 13:55	4/10	–	–
14.07.2026, mar · 12:30	4/10	–	–
14.07.2026, mar · 11:40	5/10	–	–
14.07.2026, mar · 10:40	6/10	–	–
14.07.2026, mar · 09:20	7/10	–	–
14.07.2026, mar · 08:05	8/10	–	–
13.07.2026, lun · 20:50	7/10	pulsante, in ansia	–
13.07.2026, lun · 13:45	5/10	–	–
13.07.2026, lun · 12:35	5/10	–	–
13.07.2026, lun · 11:35	6/10	–	–
13.07.2026, lun · 10:50	7/10	–	–
13.07.2026, lun · 09:35	8/10	–	–
13.07.2026, lun · 08:15	9/10	sordo, in ansia, ho freddo	–
12.07.2026, dom · 20:45	6/10	bruciante, a riposo	Riuscivo a malapena a concentrarmi.
12.07.2026, dom · 13:45	4/10	–	–
12.07.2026, dom · 12:40	4/10	–	–
12.07.2026, dom · 11:35	5/10	–	–
12.07.2026, dom · 10:35	6/10	–	–
12.07.2026, dom · 09:20	7/10	–	–
12.07.2026, dom · 08:10	8/10	in movimento	–
11.07.2026, sab · 20:40	6/10	pungente, sotto stress	Ibuprofene 400, è servito a poco.
11.07.2026, sab · 13:40	4/10	–	–
11.07.2026, sab · 12:30	4/10	–	–
11.07.2026, sab · 11:40	5/10	–	–
11.07.2026, sab · 10:20	6/10	–	–
11.07.2026, sab · 09:35	7/10	–	–
11.07.2026, sab · 08:30	8/10	crampiforme, in ansia, sotto stress	Riuscivo a malapena a concentrarmi.

PainTrack
Diario del dolore per iPhone



Mal di testa – Fronte e tempie, di solito su entrambi i lati (continua)

Data	Intensità	Tag	Note
10.07.2026, ven · 20:45	6/10	compressivo, ho freddo	–
10.07.2026, ven · 13:40	4/10	–	–
10.07.2026, ven · 12:30	4/10	–	–
10.07.2026, ven · 11:20	5/10	–	–
10.07.2026, ven · 10:35	6/10	–	–
10.07.2026, ven · 09:20	7/10	–	–
10.07.2026, ven · 08:00	8/10	compressivo, ho bevuto alcol, ho dormito male	Riuscivo a malapena a concentrarmi.
09.07.2026, gio · 20:05	6/10	sordo, ho freddo	–
09.07.2026, gio · 13:05	4/10	–	–
09.07.2026, gio · 12:00	4/10	–	–
09.07.2026, gio · 10:45	5/10	–	–
09.07.2026, gio · 09:50	6/10	–	–
09.07.2026, gio · 08:50	7/10	–	–
09.07.2026, gio · 07:50	8/10	tirante, sotto stress	–
08.07.2026, mer · 20:50	7/10	ho caldo	–
08.07.2026, mer · 13:50	5/10	–	–
08.07.2026, mer · 12:30	5/10	–	–
08.07.2026, mer · 11:30	6/10	–	–
08.07.2026, mer · 10:45	7/10	–	–
08.07.2026, mer · 09:35	8/10	–	–
08.07.2026, mer · 08:05	9/10	crampiforme, ho bevuto alcol, in ansia	–
07.07.2026, mar · 20:25	6/10	a riposo	–
07.07.2026, mar · 13:35	4/10	–	–
07.07.2026, mar · 12:30	4/10	–	–
07.07.2026, mar · 11:40	5/10	–	–
07.07.2026, mar · 10:30	6/10	–	–
07.07.2026, mar · 09:20	7/10	–	–
07.07.2026, mar · 08:00	8/10	–	A mezzogiorno ho dovuto stendermi per due ore.
06.07.2026, lun · 20:20	6/10	bruciante, ho dormito male, ho freddo	Riuscivo a malapena a concentrarmi.

PainTrack
Diario del dolore per iPhone



Mal di testa – Fronte e tempie, di solito su entrambi i lati (continua)

Data	Intensità	Tag	Note
06.07.2026, lun · 08:10	8/10	sordo, ho caldo, in movimento	–
05.07.2026, dom · 20:30	7/10	bruciante, in movimento	–
05.07.2026, dom · 13:25	5/10	–	–
05.07.2026, dom · 12:15	5/10	–	–
05.07.2026, dom · 11:25	6/10	–	–
05.07.2026, dom · 10:20	7/10	–	–
05.07.2026, dom · 09:25	8/10	–	–
05.07.2026, dom · 08:05	9/10	pungente, in movimento	Più risvegli notturni a causa del dolore.
04.07.2026, sab · 20:40	6/10	compressivo, ho dormito male, in ansia	–
04.07.2026, sab · 13:35	4/10	–	–
04.07.2026, sab · 12:30	4/10	–	–
04.07.2026, sab · 11:30	5/10	–	–
04.07.2026, sab · 10:15	6/10	–	–
04.07.2026, sab · 09:10	7/10	–	–
04.07.2026, sab · 08:00	8/10	tirante, ho caldo	–
03.07.2026, ven · 20:50	7/10	sordo, ho bevuto alcol	Ibuprofene 400, è servito a poco.
03.07.2026, ven · 14:05	5/10	–	–
03.07.2026, ven · 12:40	5/10	–	–
03.07.2026, ven · 11:45	6/10	–	–
03.07.2026, ven · 10:50	7/10	–	–
03.07.2026, ven · 09:30	8/10	–	–
03.07.2026, ven · 08:15	9/10	in movimento, a riposo	Riuscivo a malapena a concentrarmi.

PainTrack
Diario del dolore per iPhone



Mal di schiena – Parte bassa della schiena, zona lombare

Voci: 93 Intensità media: 4.8 Min: 3 Max: 7



Data	Intensità	Tag	Note
03.10.2026, sab · 13:15	3/10	pungente, in movimento	Stretching al mattino, fa bene.
02.10.2026, ven · 13:10	3/10	a riposo, in movimento, Yoga al mattino	Ho ripreso a correre.
01.10.2026, gio · 12:55	3/10	a riposo, in movimento	Molto meglio della settimana scorsa.
30.09.2026, mer · 13:10	3/10	tirante, a riposo	Ho ripreso a correre.
29.09.2026, mar · 12:55	4/10	crampiforme, ho caldo, Yoga al mattino	–
28.09.2026, lun · 13:05	3/10	compressivo, a riposo	Stretching al mattino, fa bene.
27.09.2026, dom · 13:05	4/10	tirante, in movimento	–
26.09.2026, sab · 12:55	4/10	ho caldo	Stretching al mattino, fa bene.
25.09.2026, ven · 13:25	3/10	pulsante, a riposo, ho caldo	–
24.09.2026, gio · 13:10	4/10	pungente, ho caldo, in movimento, Yoga al mattino	–
23.09.2026, mer · 13:20	3/10	ho freddo	Giornata passata senza antidolorifici.
22.09.2026, mar · 12:55	4/10	compressivo, sotto stress	–
21.09.2026, lun · 12:55	4/10	pungente, in movimento, ho caldo	–
20.09.2026, dom · 13:00	4/10	compressivo, in movimento	Stretching al mattino, fa bene.

PainTrack

Diario del dolore per iPhone

Scarica su

App Store

DISPONIBILE SU

Google Play

Mal di schiena – Parte bassa della schiena, zona lombare (continua)

Data	Intensità	Tag	Note
19.09.2026, sab · 13:25	4/10	compressivo, in movimento, ho caldo, Yoga al mattino	–
18.09.2026, ven · 12:50	4/10	tirante, a riposo, ho caldo, Yoga al mattino	Il cuscino termico ha aiutato per un po'.
17.09.2026, gio · 12:50	4/10	pungente, a riposo	Seduta di fisioterapia, dopo meno rigidità.
16.09.2026, mer · 13:05	4/10	in movimento	Peggior la mattina che la sera.
15.09.2026, mar · 13:05	4/10	sordo, ho freddo	–
14.09.2026, lun · 12:45	4/10	tirante, in movimento	–
13.09.2026, dom · 12:50	4/10	compressivo, in movimento, Yoga al mattino	–
12.09.2026, sab · 13:20	4/10	a riposo, in movimento	–
11.09.2026, ven · 13:10	4/10	crampiforme, a riposo	–
10.09.2026, gio · 13:20	5/10	crampiforme, sotto stress	Solo una leggera tensione alzandomi.
09.09.2026, mer · 12:50	4/10	pungente	–
08.09.2026, mar · 12:45	4/10	pulsante, a riposo	Il cuscino termico ha aiutato per un po'.
07.09.2026, lun · 12:40	4/10	compressivo, in movimento	–
06.09.2026, dom · 13:00	4/10	pulsante, in movimento, Yoga al mattino	–
05.09.2026, sab · 12:50	4/10	a riposo	–
04.09.2026, ven · 12:40	4/10	in movimento	–
03.09.2026, gio · 13:25	4/10	ho caldo, a riposo	–
02.09.2026, mer · 13:25	5/10	–	Seduta di fisioterapia, dopo meno rigidità.
01.09.2026, mar · 12:45	4/10	tirante	–
31.08.2026, lun · 13:15	5/10	–	–
30.08.2026, dom · 12:50	5/10	a riposo, Yoga al mattino	–
29.08.2026, sab · 13:05	5/10	a riposo	Seduta di fisioterapia, dopo meno rigidità.
28.08.2026, ven · 12:50	4/10	Yoga al mattino	–

PainTrack
Diario del dolore per iPhone



Mal di schiena – Parte bassa della schiena, zona lombare (continua)

Data	Intensità	Tag	Note
27.08.2026, gio · 13:10	5/10	in movimento	–
26.08.2026, mer · 13:20	5/10	ho caldo, a riposo	Solo una leggera tensione alzandomi.
25.08.2026, mar · 13:00	4/10	ho caldo	–
24.08.2026, lun · 13:10	5/10	compressivo, a riposo	–
23.08.2026, dom · 13:00	4/10	pulsante, in movimento	–
22.08.2026, sab · 13:25	5/10	compressivo, a riposo, in movimento, Yoga al mattino	–
21.08.2026, ven · 12:50	4/10	compressivo	–
20.08.2026, gio · 13:00	5/10	sordo, ho caldo	–
19.08.2026, mer · 12:40	5/10	ho freddo, ho dormito male, Yoga al mattino	–
18.08.2026, mar · 13:20	5/10	bruciante, in movimento	Un po' meglio dopo la passeggiata.
17.08.2026, lun · 13:25	5/10	crampiforme, in movimento, ho caldo	–
16.08.2026, dom · 13:25	5/10	ho caldo, a riposo, Yoga al mattino	–
15.08.2026, sab · 13:00	5/10	ho caldo, Yoga al mattino	Solo una leggera tensione alzandomi.
14.08.2026, ven · 12:50	6/10	ho freddo, in ansia	–
13.08.2026, gio · 13:00	5/10	sordo, in movimento	Peggio la mattina che la sera.
12.08.2026, mer · 12:45	4/10	crampiforme, a riposo, Yoga al mattino	–
11.08.2026, mar · 13:10	5/10	in movimento, ho caldo, Yoga al mattino	Il cuscino termico ha aiutato per un po'.
10.08.2026, lun · 13:15	5/10	ho dormito male	–
09.08.2026, dom · 13:25	5/10	–	–
08.08.2026, sab · 12:50	5/10	crampiforme, in movimento	–
07.08.2026, ven · 13:05	5/10	tirante, in movimento, Yoga al mattino	–

PainTrack

Diario del dolore per iPhone



Mal di schiena – Parte bassa della schiena, zona lombare (continua)

Data	Intensità	Tag	Note
06.08.2026, gio · 12:45	5/10	sordo, a riposo, in movimento	–
05.08.2026, mer · 13:05	6/10	pungente, a riposo	–
04.08.2026, mar · 13:15	5/10	in movimento	–
03.08.2026, lun · 13:05	5/10	sordo, ho bevuto alcol, ho dormito male	–
02.08.2026, dom · 13:05	5/10	–	A mezzogiorno ho dovuto stendermi per due ore.
01.08.2026, sab · 12:40	5/10	ho caldo	–
31.07.2026, ven · 13:20	5/10	compressivo, in ansia	–
30.07.2026, gio · 13:10	5/10	pungente, in movimento	–
29.07.2026, mer · 13:25	5/10	crampiforme, in movimento	Il dolore si irradia fino alla spalla.
28.07.2026, mar · 13:15	6/10	sordo	–
27.07.2026, lun · 13:20	6/10	bruciante, ho bevuto alcol, ho dormito male	–
26.07.2026, dom · 13:05	5/10	ho freddo	–
25.07.2026, sab · 12:40	5/10	sotto stress	Oggi luce e rumore erano insopportabili.
24.07.2026, ven · 13:10	6/10	pulsante, ho freddo	–
23.07.2026, gio · 13:00	5/10	compressivo, in ansia	–
22.07.2026, mer · 13:20	6/10	bruciante, ho freddo	–
21.07.2026, mar · 13:00	5/10	a riposo	–
20.07.2026, lun · 13:15	6/10	in ansia	Oggi luce e rumore erano insopportabili.
19.07.2026, dom · 13:25	5/10	ho freddo	Ibuprofene 400, è servito a poco.
18.07.2026, sab · 12:55	5/10	in movimento, a riposo	–
17.07.2026, ven · 13:20	6/10	sotto stress	Più risvegli notturni a causa del dolore.
16.07.2026, gio · 12:45	6/10	in ansia	–
15.07.2026, mer · 13:00	5/10	ho freddo, sotto stress	–
14.07.2026, mar · 13:20	6/10	pulsante, ho caldo	Ibuprofene 400, è servito a poco.

PainTrack

Diario del dolore per iPhone



Mal di schiena – Parte bassa della schiena, zona lombare (continua)

Data	Intensità	Tag	Note
13.07.2026, lun · 13:05	6/10	crampiforme, ho dormito male, sotto stress	Oggi luce e rumore erano insopportabili.
12.07.2026, dom · 13:15	6/10	ho dormito male, ho freddo	–
11.07.2026, sab · 13:05	6/10	bruciante, ho dormito male, sotto stress	Riuscivo a malapena a concentrarmi.
10.07.2026, ven · 12:40	6/10	pulsante, in ansia	Ibuprofene 400, è servito a poco.
09.07.2026, gio · 12:55	5/10	ho bevuto alcol	Oggi luce e rumore erano insopportabili.
08.07.2026, mer · 13:25	7/10	in ansia	–
07.07.2026, mar · 13:25	5/10	compressivo, sotto stress	–
06.07.2026, lun · 13:20	6/10	compressivo	–
05.07.2026, dom · 13:15	6/10	crampiforme, ho dormito male	–
04.07.2026, sab · 13:00	6/10	ho bevuto alcol	–
03.07.2026, ven · 13:15	6/10	in ansia	Oggi luce e rumore erano insopportabili.

PainTrack
Diario del dolore per iPhone



Dolore al ginocchio – Ginocchio destro, soprattutto sulle scale

Voci: 93 Intensità media: 3.8 Min: 2 Max: 6



Data	Intensità	Tag	Note
03.10.2026, sab · 17:25	2/10	pulsante, a riposo	Molto meglio della settimana scorsa.
02.10.2026, ven · 20:55	2/10	sordo, in movimento	Giornata passata senza antidolorifici.
01.10.2026, gio · 20:50	2/10	pungente, Yoga al mattino	Stretching al mattino, fa bene.
30.09.2026, mer · 21:10	2/10	pulsante, ho caldo, a riposo, Yoga al mattino	–
29.09.2026, mar · 21:20	3/10	tirante, a riposo	Molto meglio della settimana scorsa.
28.09.2026, lun · 21:20	2/10	a riposo, ho caldo, Yoga al mattino	–
27.09.2026, dom · 20:50	3/10	sordo, Yoga al mattino	Giornata passata senza antidolorifici.
26.09.2026, sab · 21:20	2/10	in movimento	–
25.09.2026, ven · 21:10	3/10	a riposo, in movimento, Yoga al mattino	Dormito bene, quasi nessun disturbo.
24.09.2026, gio · 21:20	3/10	tirante, in movimento	Ho ripreso a correre.
23.09.2026, mer · 21:25	2/10	bruciante, a riposo	Stretching al mattino, fa bene.
22.09.2026, mar · 21:10	3/10	–	Dormito bene, quasi nessun disturbo.
21.09.2026, lun · 21:30	3/10	ho dormito male, Yoga al mattino	Stretching al mattino, fa bene.
20.09.2026, dom · 21:25	3/10	tirante, ho caldo	–

PainTrack
Diario del dolore per iPhone



Dolore al ginocchio — Ginocchio destro, soprattutto sulle scale (continua)

Data	Intensità	Tag	Note
19.09.2026, sab · 20:55	3/10	a riposo, Yoga al mattino	—
18.09.2026, ven · 21:30	3/10	tirante, a riposo	—
17.09.2026, gio · 21:10	3/10	a riposo	Il cuscino termico ha aiutato per un po'.
16.09.2026, mer · 20:50	3/10	bruciante, sotto stress	—
15.09.2026, mar · 20:50	3/10	a riposo	—
14.09.2026, lun · 20:45	3/10	ho dormito male	Seduta di fisioterapia, dopo meno rigidità.
13.09.2026, dom · 21:20	3/10	a riposo, ho caldo	—
12.09.2026, sab · 21:00	3/10	ho freddo	Solo una leggera tensione alzandomi.
11.09.2026, ven · 20:55	3/10	pungente, ho caldo, Yoga al mattino	Peggio la mattina che la sera.
10.09.2026, gio · 21:10	4/10	ho caldo, in movimento	—
09.09.2026, mer · 21:25	3/10	crampiforme, sotto stress	Solo una leggera tensione alzandomi.
08.09.2026, mar · 21:25	3/10	pungente, a riposo	Il cuscino termico ha aiutato per un po'.
07.09.2026, lun · 21:25	4/10	a riposo	—
06.09.2026, dom · 21:15	3/10	sordo, ho caldo, in movimento	—
05.09.2026, sab · 20:45	3/10	tirante, ho caldo	—
04.09.2026, ven · 21:05	4/10	bruciante, ho freddo, in ansia	—
03.09.2026, gio · 21:05	3/10	pulsante, a riposo, in movimento	Seduta di fisioterapia, dopo meno rigidità.
02.09.2026, mer · 21:10	4/10	in movimento	—
01.09.2026, mar · 21:25	3/10	sordo, in movimento	—
31.08.2026, lun · 21:15	4/10	pungente, ho caldo	Il cuscino termico ha aiutato per un po'.
30.08.2026, dom · 20:55	4/10	tirante, ho dormito male	—
29.08.2026, sab · 21:25	4/10	tirante, in movimento	—
28.08.2026, ven · 20:50	3/10	sordo, ho caldo	—

PainTrack
Diario del dolore per iPhone



Dolore al ginocchio – Ginocchio destro, soprattutto sulle scale (continua)

Data	Intensità	Tag	Note
27.08.2026, gio · 21:10	4/10	ho caldo, a riposo, Yoga al mattino	–
26.08.2026, mer · 21:20	4/10	pungente, ho dormito male	–
25.08.2026, mar · 20:50	3/10	sordo, in movimento	Solo una leggera tensione alzandomi.
24.08.2026, lun · 21:10	4/10	bruciante, in movimento, a riposo	Seduta di fisioterapia, dopo meno rigidità.
23.08.2026, dom · 20:45	4/10	crampiforme	–
22.08.2026, sab · 20:55	4/10	in movimento, Yoga al mattino	–
21.08.2026, ven · 21:00	4/10	sordo, ho caldo, in movimento	Seduta di fisioterapia, dopo meno rigidità.
20.08.2026, gio · 21:30	4/10	bruciante, a riposo	Solo una leggera tensione alzandomi.
19.08.2026, mer · 21:20	3/10	crampiforme, in movimento	–
18.08.2026, mar · 20:55	4/10	sordo, ho caldo, a riposo	–
17.08.2026, lun · 20:55	5/10	pulsante, a riposo, ho caldo	–
16.08.2026, dom · 21:20	3/10	bruciante, ho caldo, Yoga al mattino	–
15.08.2026, sab · 21:10	4/10	bruciante, a riposo	–
14.08.2026, ven · 20:55	4/10	compressivo, ho caldo	–
13.08.2026, gio · 21:00	4/10	tirante, ho bevuto alcol, ho freddo, Yoga al mattino	–
12.08.2026, mer · 21:10	4/10	pungente, a riposo	–
11.08.2026, mar · 21:10	4/10	a riposo, ho caldo, Yoga al mattino	Solo una leggera tensione alzandomi.
10.08.2026, lun · 21:15	4/10	–	–
09.08.2026, dom · 21:10	4/10	sordo	Un po' meglio dopo la passeggiata.
08.08.2026, sab · 20:45	5/10	compressivo, in movimento, Yoga al mattino	–

PainTrack
Diario del dolore per iPhone



Dolore al ginocchio – Ginocchio destro, soprattutto sulle scale (continua)

Data	Intensità	Tag	Note
07.08.2026, ven · 20:45	4/10	bruciante, ho bevuto alcol	–
06.08.2026, gio · 21:20	4/10	sordo, in movimento, a riposo	Solo una leggera tensione alzandomi.
05.08.2026, mer · 21:05	4/10	a riposo, Yoga al mattino	Il cuscino termico ha aiutato per un po'.
04.08.2026, mar · 20:45	4/10	crampiforme, in movimento, Yoga al mattino	–
03.08.2026, lun · 21:30	4/10	bruciante, ho dormito male	A mezzogiorno ho dovuto stendermi per due ore.
02.08.2026, dom · 21:30	4/10	tirante, sotto stress	–
01.08.2026, sab · 21:25	4/10	pungente, sotto stress	–
31.07.2026, ven · 21:10	5/10	bruciante, sotto stress, ho freddo	Oggi luce e rumore erano insopportabili.
30.07.2026, gio · 20:50	4/10	in ansia, ho freddo	A mezzogiorno ho dovuto stendermi per due ore.
29.07.2026, mer · 21:25	4/10	tirante, in movimento	Più risvegli notturni a causa del dolore.
28.07.2026, mar · 21:25	5/10	ho dormito male	Riuscivo a malapena a concentrarmi.
27.07.2026, lun · 21:15	4/10	tirante, ho dormito male	–
26.07.2026, dom · 20:55	4/10	bruciante, in ansia	A mezzogiorno ho dovuto stendermi per due ore.
25.07.2026, sab · 21:15	5/10	pulsante, ho freddo, ho dormito male	–
24.07.2026, ven · 20:45	4/10	pungente, ho dormito male, in ansia	–
23.07.2026, gio · 21:00	5/10	tirante	Il dolore si irradia fino alla spalla.
22.07.2026, mer · 21:10	4/10	in movimento	Oggi luce e rumore erano insopportabili.
21.07.2026, mar · 21:00	5/10	pulsante, ho dormito male	A mezzogiorno ho dovuto stendermi per due ore.
20.07.2026, lun · 21:15	4/10	ho dormito male, in ansia	–
19.07.2026, dom · 21:00	4/10	sordo, ho dormito male	–
18.07.2026, sab · 20:55	4/10	a riposo	–
17.07.2026, ven · 20:55	4/10	bruciante	–

PainTrack
Diario del dolore per iPhone



Dolore al ginocchio — Ginocchio destro, soprattutto sulle scale (continua)

Data	Intensità	Tag	Note
16.07.2026, gio · 21:15	6/10	compressivo, ho dormito male	Oggi luce e rumore erano insopportabili.
15.07.2026, mer · 21:00	4/10	crampiforme, ho caldo	–
14.07.2026, mar · 21:10	5/10	pulsante, in ansia	–
13.07.2026, lun · 21:00	5/10	pulsante, ho bevuto alcol	–
12.07.2026, dom · 21:25	4/10	ho dormito male	A mezzogiorno ho dovuto stendermi per due ore.
11.07.2026, sab · 21:35	4/10	bruciante, in ansia	–
10.07.2026, ven · 20:50	5/10	ho freddo	–
09.07.2026, gio · 21:10	6/10	in ansia, ho bevuto alcol	–
08.07.2026, mer · 20:50	4/10	tirante, ho freddo	–
07.07.2026, mar · 21:10	5/10	ho freddo, in ansia	–
06.07.2026, lun · 20:50	4/10	in ansia	–
05.07.2026, dom · 21:30	5/10	pungente	–
04.07.2026, sab · 21:30	5/10	pulsante, ho bevuto alcol	–
03.07.2026, ven · 21:25	4/10	in ansia, ho dormito male	Più risvegli notturni a causa del dolore.

PainTrack
Diario del dolore per iPhone

