

Pijnrapport

Aangemaakt op 03.10.2026, zat · Periode: Afgelopen 3 maanden

Samenvatting

Periode 03.07.2026 tot 03.10.2026. Geëvalueerd: Hoofdpijn, Rugpijn, Kniepijn.

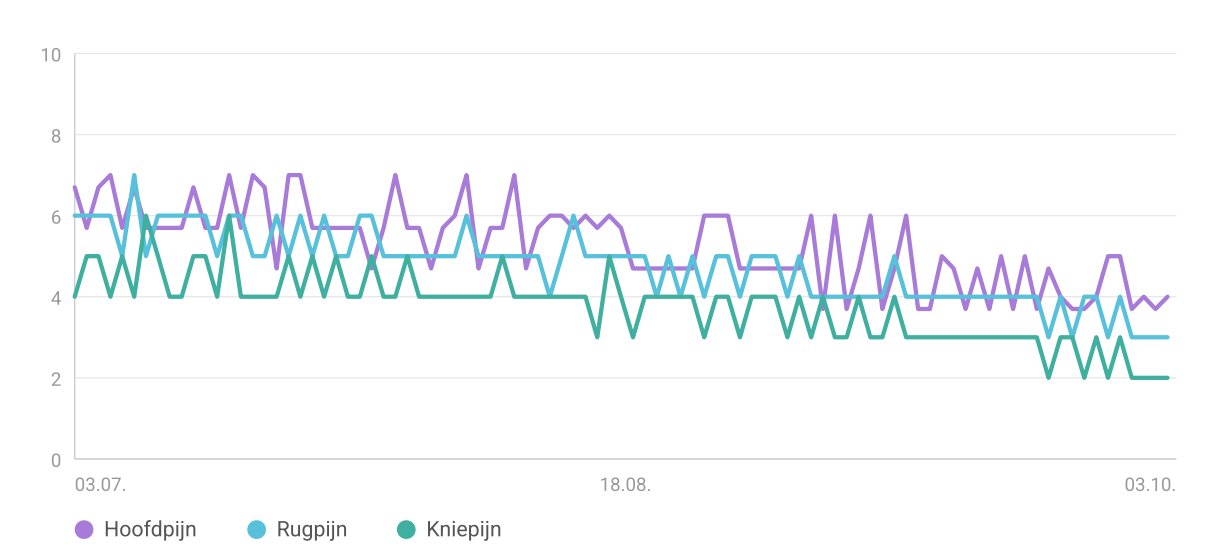
93 / 93 Gedocumenteerde dagen	692 Invoer	4.9 Gem. intensiteit
0 Pijnvrije dagen	2.0 – 9.0 Bereik (min-max)	93 Langste reeks in dagen

In de loop van de periode daalde de intensiteit gemiddeld met 1.3 punten.
De tweede helft van de periode (47 gedocumenteerde dagen) werd vergeleken met de eerste (46).

Per pijn

Pijn	Invoer	Gem.	Min	Max	Verandering
Hoofdpijn	506	5.3	2.0	9.0	-1.3
Rugpijn	93	4.8	3.0	7.0	-1.3
Kniepijn	93	3.8	2.0	6.0	-1.2

Overzicht



Medicatie

Gegevens van de patiënt uit het innamelogboek van de app.

Medicijn	Dosis	Vorm	Schema	Periode
Amitriptyline	25 mg	Tablet	Vaste medicatie 21:00	sinds 06.04.2026, maa

PainTrack
Pijndagboek voor iPhone



Medicijn	Dosis	Vorm	Schema	Periode
Sumatriptan	50 mg	Tablet	Zo nodig zo nodig	sinds 06.06.2026, maa
Ibuprofen	400 mg	Tablet	Zo nodig zo nodig	sinds 06.04.2026, maa

Innamelogboek in de rapportperiode

Amitriptyline 25 mg: 89 doses, gem. interval 24,8 u

Sumatriptan 50 mg: 64 doses, gem. 4,6 per week

Week vanaf	Doses
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 doses, gem. 1,1 per week

Week vanaf	Doses
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

Pijndagboek voor iPhone



Download in de
App Store

ONTDEK HET OP
Google Play

Medicatie (vervolg)

Week vanaf	Doses
07.09.2026	1
14.09.2026	3
21.09.2026	0
28.09.2026	0

Doses: 04.07.2026, zat · 15:50 · 08.07.2026, woe · 15:45 · 13.07.2026, maa · 17:45 · 14.07.2026, din · 14:05 · 15.07.2026, woe · 15:40 · 16.07.2026, don · 16:50 · 20.07.2026, maa · 16:15 · 26.07.2026, zon · 16:45 · 28.07.2026, din · 16:30 · 04.08.2026, din · 16:50 · 24.08.2026, maa · 16:35 · 28.08.2026, vri · 15:15 · 07.09.2026, maa · 14:25 · 14.09.2026, maa · 16:05 · 17.09.2026, don · 17:35 · 18.09.2026, vri · 17:10

Een verwisseling telt als te laat als die meer dan 25% na het geplande interval plaatsvond. Correlaties zijn geen oorzaken.

Patronen

Correlaties van de afgelopen 180 dagen, berekend als de afwijking van het gemiddelde van elke pijn.

Tags

Bij "heb alcohol gedronken" is de intensiteit gemiddeld 1.5 punten hoger. Basis: 94 van 1325 invoer.

Bij "voel me gestrest" is de intensiteit gemiddeld 1.3 punten hoger. Basis: 82 van 1325 invoer.

Bij "heb het koud" is de intensiteit gemiddeld 1.2 punten hoger. Basis: 105 van 1325 invoer.

Pijntypes

Bij "brandend" is de intensiteit gemiddeld 0.9 punten hoger. Basis: 71 van 1325 invoer.

Bij "stekend" is de intensiteit gemiddeld 0.6 punten hoger. Basis: 51 van 1325 invoer.

Bij "krampend" is de intensiteit gemiddeld 0.5 punten hoger. Basis: 67 van 1325 invoer.

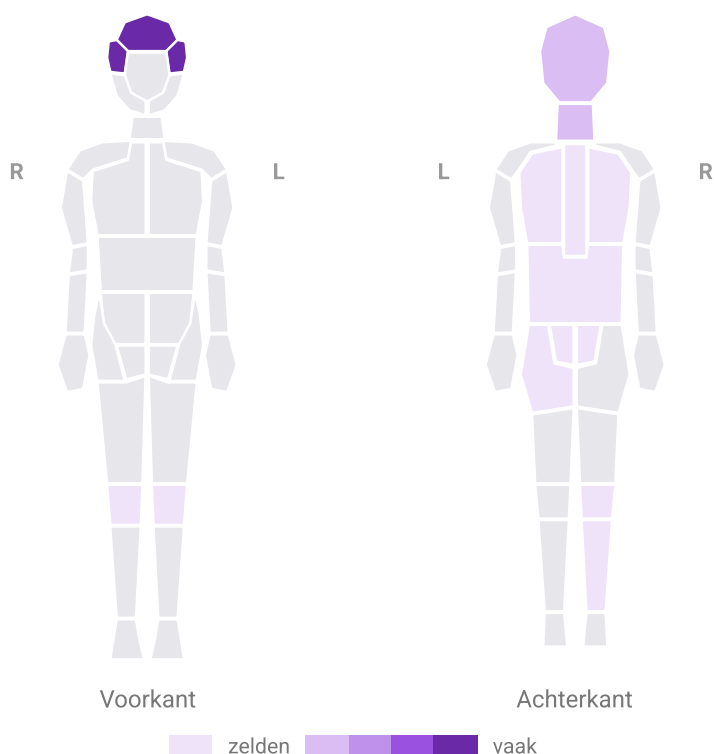
Let op: dit zijn waargenomen correlaties, geen oorzaken. De waarden komen uit de eigen registraties van de patiënt en vervangen geen diagnose.

PainTrack
Pijndagboek voor iPhone



Lichaamskaart

Waar de pijn zich tijdens de periode bevond, ingekleurd op frequentie. 692 van 692 invoer heeft een lichaamslocatie.



Meest voorkomende locaties

Lichaamslocatie	Aandeel van de invoer	Gem. intensiteit (0–10)
Voorhoofd	73 % (506)	5.1
Linkerslaap	73 % (506)	5.1
Rechterslaap	73 % (506)	5.1
Achterhoofd	16 % (113)	6.1
Achterkant van de nek	15 % (104)	6.3

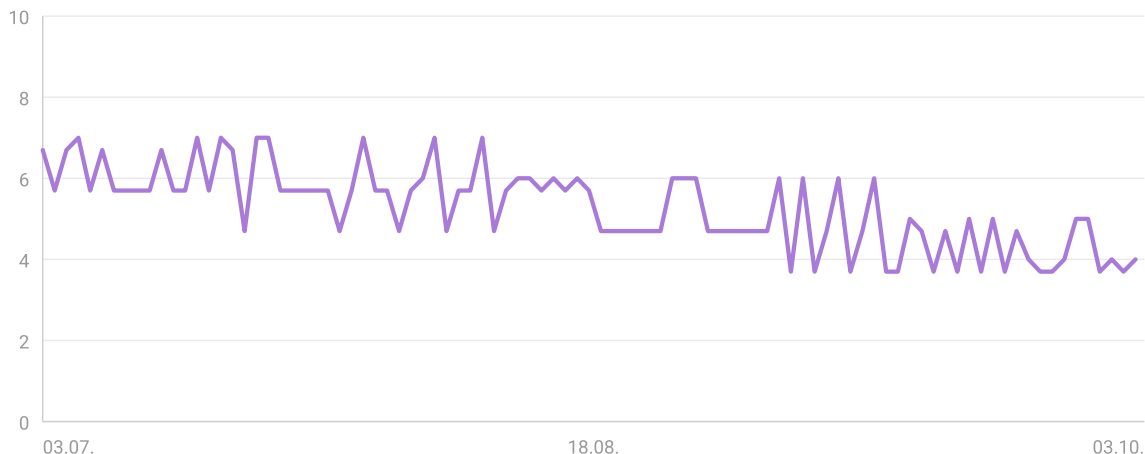
Een invoer kan meerdere locaties hebben. "L" en "R" verwijzen naar de eigen linker- en rechterkant van de persoon.

PainTrack
Pijndagboek voor iPhone



Hoofdpijn – Voorhoofd en slapen, meestal aan beide kanten

Invoer: **506** Gem. intensiteit: **5.1** Min: **2** Max: **9**



Datum	Intensiteit	Tags	Notities
03.10.2026, zat · 17:45	3/10	heb bewogen, Ochtendyoga	Goed geslapen, nauwelijks klachten.
03.10.2026, zat · 08:35	5/10	doffend, Ochtendyoga	Zonder pijnstillers de dag doorgekomen.
02.10.2026, vri · 20:15	4/10	bonzend, heb het warm	Goed geslapen, nauwelijks klachten.
02.10.2026, vri · 13:20	2/10	—	—
02.10.2026, vri · 12:10	2/10	—	—
02.10.2026, vri · 11:05	3/10	—	—
02.10.2026, vri · 10:10	4/10	—	—
02.10.2026, vri · 09:15	5/10	—	—
02.10.2026, vri · 08:10	6/10	drukkend, Ochtendyoga	Kon weer gaan hardlopen.
01.10.2026, don · 20:40	3/10	heb slecht geslapen	's Ochtends rekoefeningen gedaan, doet goed.
01.10.2026, don · 07:50	5/10	heb bewogen	Duidelijk beter dan vorige week.
30.09.2026, woe · 20:10	4/10	krampend	—
30.09.2026, woe · 13:45	2/10	—	—
30.09.2026, woe · 12:25	2/10	—	—
30.09.2026, woe · 11:30	3/10	—	—
30.09.2026, woe · 10:25	4/10	—	—
30.09.2026, woe · 09:15	5/10	—	—
30.09.2026, woe · 08:05	6/10	doffend, heb bewogen, Ochtendyoga	—
29.09.2026, din · 20:45	4/10	bonzend, heb bewogen	—

PainTrack
Pijndagboek voor iPhone



Hoofdpijn – Voorhoofd en slapen, meestal aan beide kanten (vervolg)

Datum	Intensiteit	Tags	Notities
29.09.2026, din · 08:25	6/10	stekend, heb bewogen, Ochtendyoga	's Ochtends rekoefeningen gedaan, doet goed.
28.09.2026, maa · 20:50	4/10	bonzend, Ochtendyoga	—
28.09.2026, maa · 08:05	6/10	brandend, heb gerust, Ochtendyoga	—
27.09.2026, zon · 20:10	3/10	trekkend, heb bewogen, Ochtendyoga	Goed geslapen, nauwelijks klachten.
27.09.2026, zon · 08:30	5/10	heb het warm	—
26.09.2026, zat · 20:30	4/10	krampend, heb slecht geslapen, Ochtendyoga	Goed geslapen, nauwelijks klachten.
26.09.2026, zat · 13:50	2/10	—	—
26.09.2026, zat · 12:40	2/10	—	—
26.09.2026, zat · 11:35	3/10	—	—
26.09.2026, zat · 10:30	4/10	—	—
26.09.2026, zat · 09:25	5/10	—	—
26.09.2026, zat · 08:15	6/10	bonzend, heb het warm	—
25.09.2026, vri · 20:50	4/10	heb bewogen	—
25.09.2026, vri · 13:50	2/10	—	—
25.09.2026, vri · 12:45	2/10	—	—
25.09.2026, vri · 11:45	3/10	—	—
25.09.2026, vri · 10:35	4/10	—	—
25.09.2026, vri · 09:40	5/10	—	—
25.09.2026, vri · 08:35	6/10	doffend, heb het warm, heb gerust	—
24.09.2026, don · 20:05	3/10	bonzend, heb bewogen	—
24.09.2026, don · 08:10	5/10	bonzend, heb het warm	—
23.09.2026, woe · 20:35	5/10	—	—
23.09.2026, woe · 13:30	3/10	—	—
23.09.2026, woe · 12:00	3/10	—	—
23.09.2026, woe · 11:20	4/10	—	—
23.09.2026, woe · 10:15	5/10	—	—
23.09.2026, woe · 09:10	6/10	—	—
23.09.2026, woe · 08:00	7/10	trekkend	—

PainTrack
Pijn dagboek voor iPhone



Hoofdpijn – Voorhoofd en slapen, meestal aan beide kanten (vervolg)

Datum	Intensiteit	Tags	Notities
22.09.2026, din · 20:15	4/10	krampend, heb slecht geslapen	—
22.09.2026, din · 13:50	2/10	—	—
22.09.2026, din · 12:35	2/10	—	—
22.09.2026, din · 11:35	3/10	—	—
22.09.2026, din · 10:50	4/10	—	—
22.09.2026, din · 09:25	5/10	—	—
22.09.2026, din · 08:30	6/10	heb gerust	—
21.09.2026, maa · 20:20	4/10	heb het warm	—
21.09.2026, maa · 07:55	6/10	krampend, heb het warm, Ochtendyoga	—
20.09.2026, zon · 20:10	4/10	heb bewogen, heb het warm	—
20.09.2026, zon · 13:10	2/10	—	—
20.09.2026, zon · 12:00	2/10	—	—
20.09.2026, zon · 11:05	3/10	—	—
20.09.2026, zon · 10:00	4/10	—	—
20.09.2026, zon · 08:55	5/10	—	—
20.09.2026, zon · 08:00	6/10	drukkend, heb gerust, heb het warm, Ochtendyoga	—
19.09.2026, zat · 20:30	4/10	—	—
19.09.2026, zat · 08:00	6/10	bonzend, heb gerust, heb het warm	—
18.09.2026, vri · 20:25	4/10	heb gerust, Ochtendyoga	—
18.09.2026, vri · 13:50	2/10	—	—
18.09.2026, vri · 12:40	2/10	—	—
18.09.2026, vri · 11:45	3/10	—	—
18.09.2026, vri · 10:30	4/10	—	—
18.09.2026, vri · 09:40	5/10	—	—
18.09.2026, vri · 08:35	6/10	heb gerust	—
17.09.2026, don · 20:40	5/10	voel me angstig	Alleen een licht trekken bij het opstaan.
17.09.2026, don · 13:45	3/10	—	—
17.09.2026, don · 12:40	3/10	—	—
17.09.2026, don · 11:50	4/10	—	—

PainTrack
Pijndagboek voor iPhone



Hoofdpijn – Voorhoofd en slapen, meestal aan beide kanten (vervolg)

Datum	Intensiteit	Tags	Notities
17.09.2026, don · 10:40	5/10	—	—
17.09.2026, don · 09:35	6/10	—	—
17.09.2026, don · 08:25	7/10	krampend, heb het warm	Alleen een licht trekken bij het opstaan.
16.09.2026, woe · 20:40	4/10	trekkend, heb bewogen	—
16.09.2026, woe · 13:25	2/10	—	—
16.09.2026, woe · 12:20	2/10	—	—
16.09.2026, woe · 11:25	3/10	—	—
16.09.2026, woe · 10:30	4/10	—	—
16.09.2026, woe · 09:10	5/10	—	—
16.09.2026, woe · 08:10	6/10	heb bewogen, heb het warm	—
15.09.2026, din · 20:30	5/10	krampend, heb bewogen, heb gerust	—
15.09.2026, din · 13:30	3/10	—	—
15.09.2026, din · 12:25	3/10	—	—
15.09.2026, din · 11:15	4/10	—	—
15.09.2026, din · 10:10	5/10	—	—
15.09.2026, din · 09:20	6/10	—	—
15.09.2026, din · 08:00	7/10	heb het warm, Ochtendyoga	—
14.09.2026, maa · 20:45	4/10	stekend, heb het warm	Afspraak bij de fysio, daarna soepeler.
14.09.2026, maa · 08:05	6/10	bonzend, heb gerust	—
13.09.2026, zon · 20:10	4/10	heb bewogen, Ochtendyoga	—
13.09.2026, zon · 13:20	2/10	—	—
13.09.2026, zon · 12:05	2/10	—	—
13.09.2026, zon · 11:00	3/10	—	—
13.09.2026, zon · 10:10	4/10	—	—
13.09.2026, zon · 09:00	5/10	—	—
13.09.2026, zon · 08:00	6/10	—	—
12.09.2026, zat · 20:30	4/10	krampend, heb gerust	Alleen een licht trekken bij het opstaan.
12.09.2026, zat · 13:15	2/10	—	—
12.09.2026, zat · 12:10	2/10	—	—

PainTrack
Pijn dagboek voor iPhone



Hoofdpijn – Voorhoofd en slapen, meestal aan beide kanten (vervolg)

Datum	Intensiteit	Tags	Notities
12.09.2026, zat · 11:25	3/10	—	—
12.09.2026, zat · 10:15	4/10	—	—
12.09.2026, zat · 09:20	5/10	—	—
12.09.2026, zat · 08:15	6/10	krampend, heb het warm, Ochtendyoga	—
11.09.2026, vri · 20:45	5/10	bonzend, Ochtendyoga	's Ochtends erger dan 's avonds.
11.09.2026, vri · 08:30	7/10	doffend	's Ochtends erger dan 's avonds.
10.09.2026, don · 20:05	5/10	brandend, heb gerust	—
10.09.2026, don · 13:50	3/10	—	—
10.09.2026, don · 12:40	3/10	—	—
10.09.2026, don · 11:40	4/10	—	—
10.09.2026, don · 10:25	5/10	—	—
10.09.2026, don · 09:25	6/10	—	—
10.09.2026, don · 08:20	7/10	drukkend, heb bewogen	's Ochtends erger dan 's avonds.
09.09.2026, woe · 20:40	4/10	doffend	—
09.09.2026, woe · 13:40	2/10	—	—
09.09.2026, woe · 12:25	2/10	—	—
09.09.2026, woe · 11:25	3/10	—	—
09.09.2026, woe · 10:30	4/10	—	—
09.09.2026, woe · 09:20	5/10	—	—
09.09.2026, woe · 08:25	6/10	bonzend, heb gerust, heb het warm	's Ochtends erger dan 's avonds.
08.09.2026, din · 20:35	5/10	bonzend, heb gerust, heb het warm, Ochtendyoga	—
08.09.2026, din · 08:25	7/10	heb bewogen, heb gerust	—
07.09.2026, maa · 20:05	5/10	heb gerust	—
07.09.2026, maa · 14:10	3/10	—	—
07.09.2026, maa · 12:50	3/10	—	—
07.09.2026, maa · 11:40	4/10	—	—
07.09.2026, maa · 10:40	5/10	—	—
07.09.2026, maa · 09:40	6/10	—	—
07.09.2026, maa · 08:25	7/10	heb gerust	Alleen een licht trekken bij het opstaan.

PainTrack
Pijn dagboek voor iPhone



Hoofdpijn – Voorhoofd en slapen, meestal aan beide kanten (vervolg)

Datum	Intensiteit	Tags	Notities
06.09.2026, zon · 20:15	4/10	heb bewogen	Afspraak bij de fysio, daarna soepeler.
06.09.2026, zon · 13:50	2/10	—	—
06.09.2026, zon · 12:35	2/10	—	—
06.09.2026, zon · 11:35	3/10	—	—
06.09.2026, zon · 10:30	4/10	—	—
06.09.2026, zon · 09:30	5/10	—	—
06.09.2026, zon · 08:30	6/10	brandend, heb bewogen	—
05.09.2026, zat · 20:20	5/10	doffend, heb het warm	—
05.09.2026, zat · 08:30	7/10	stekend, heb gerust, Ochtendyoga	Na de wandeling iets beter.
04.09.2026, vri · 20:25	4/10	doffend, heb gerust, Ochtendyoga	Afspraak bij de fysio, daarna soepeler.
04.09.2026, vri · 14:10	2/10	—	—
04.09.2026, vri · 12:50	2/10	—	—
04.09.2026, vri · 11:50	3/10	—	—
04.09.2026, vri · 10:50	4/10	—	—
04.09.2026, vri · 09:45	5/10	—	—
04.09.2026, vri · 08:20	6/10	trekkend, heb gerust, heb bewogen	—
03.09.2026, don · 20:20	5/10	—	—
03.09.2026, don · 07:50	7/10	bonzend	Afspraak bij de fysio, daarna soepeler.
02.09.2026, woe · 20:45	5/10	doffend, heb gerust	—
02.09.2026, woe · 13:05	3/10	—	—
02.09.2026, woe · 11:55	3/10	—	—
02.09.2026, woe · 11:10	4/10	—	—
02.09.2026, woe · 09:50	5/10	—	—
02.09.2026, woe · 08:55	6/10	—	—
02.09.2026, woe · 07:55	7/10	doffend, heb het warm	Na de wandeling iets beter.
01.09.2026, din · 20:50	5/10	heb bewogen	—
01.09.2026, din · 13:50	3/10	—	—
01.09.2026, din · 12:50	3/10	—	—
01.09.2026, din · 11:35	4/10	—	—

PainTrack
Pijndagboek voor iPhone



Hoofdpijn – Voorhoofd en slapen, meestal aan beide kanten (vervolg)

Datum	Intensiteit	Tags	Notities
01.09.2026, din · 10:45	5/10	—	—
01.09.2026, din · 09:25	6/10	—	—
01.09.2026, din · 08:10	7/10	bonzend, heb het warm	Alleen een licht trekken bij het opstaan.
31.08.2026, maa · 20:30	5/10	doffend, heb alcohol gedronken	Na de wandeling iets beter.
31.08.2026, maa · 14:10	3/10	—	—
31.08.2026, maa · 13:00	3/10	—	—
31.08.2026, maa · 11:55	4/10	—	—
31.08.2026, maa · 11:10	5/10	—	—
31.08.2026, maa · 10:05	6/10	—	—
31.08.2026, maa · 08:35	7/10	heb het koud, voel me gestrest, Ochtendyoga	—
30.08.2026, zon · 20:50	5/10	brandend, heb bewogen, Ochtendyoga	—
30.08.2026, zon · 13:30	3/10	—	—
30.08.2026, zon · 12:20	3/10	—	—
30.08.2026, zon · 11:20	4/10	—	—
30.08.2026, zon · 10:30	5/10	—	—
30.08.2026, zon · 09:20	6/10	—	—
30.08.2026, zon · 08:00	7/10	stekend, voel me gestrest	—
29.08.2026, zat · 20:35	5/10	drukkend, heb het warm	's Ochtends erger dan 's avonds.
29.08.2026, zat · 13:25	3/10	—	—
29.08.2026, zat · 12:15	3/10	—	—
29.08.2026, zat · 11:20	4/10	—	—
29.08.2026, zat · 10:20	5/10	—	—
29.08.2026, zat · 09:20	6/10	—	—
29.08.2026, zat · 08:00	7/10	doffend, Ochtendyoga	—
28.08.2026, vri · 20:10	5/10	doffend, heb bewogen	Afspraak bij de fysio, daarna soepeler.
28.08.2026, vri · 14:00	3/10	—	—
28.08.2026, vri · 12:45	3/10	—	—
28.08.2026, vri · 11:50	4/10	—	—
28.08.2026, vri · 11:00	5/10	—	—

PainTrack
Pijndagboek voor iPhone



Hoofdpijn – Voorhoofd en slapen, meestal aan beide kanten (vervolg)

Datum	Intensiteit	Tags	Notities
28.08.2026, vri · 09:40	6/10	—	—
28.08.2026, vri · 08:35	7/10	heb gerust, heb het warm	Na de wandeling iets beter.
27.08.2026, don · 20:30	5/10	krampend, heb bewogen	—
27.08.2026, don · 08:20	7/10	krampend, heb bewogen	Warmtekussen hielp even.
26.08.2026, woe · 20:05	5/10	—	—
26.08.2026, woe · 07:50	7/10	Ochtendyoga	—
25.08.2026, din · 20:30	5/10	krampend, heb het warm, Ochtendyoga	—
25.08.2026, din · 07:55	7/10	trekkend	—
24.08.2026, maa · 20:50	5/10	trekkend, heb het warm	Alleen een licht trekken bij het opstaan.
24.08.2026, maa · 13:10	3/10	—	—
24.08.2026, maa · 12:15	3/10	—	—
24.08.2026, maa · 11:05	4/10	—	—
24.08.2026, maa · 10:00	5/10	—	—
24.08.2026, maa · 09:05	6/10	—	—
24.08.2026, maa · 07:50	7/10	trekkend, heb bewogen	Afspraak bij de fysio, daarna soepeler.
23.08.2026, zon · 20:35	5/10	heb het warm	Warmtekussen hielp even.
23.08.2026, zon · 13:50	3/10	—	—
23.08.2026, zon · 12:35	3/10	—	—
23.08.2026, zon · 11:40	4/10	—	—
23.08.2026, zon · 10:45	5/10	—	—
23.08.2026, zon · 09:25	6/10	—	—
23.08.2026, zon · 08:20	7/10	krampend, heb het warm, Ochtendyoga	's Ochtends erger dan 's avonds.
22.08.2026, zat · 20:30	5/10	—	—
22.08.2026, zat · 13:20	3/10	—	—
22.08.2026, zat · 12:15	3/10	—	—
22.08.2026, zat · 11:15	4/10	—	—
22.08.2026, zat · 09:55	5/10	—	—
22.08.2026, zat · 09:05	6/10	—	—
22.08.2026, zat · 07:50	7/10	bonzend, heb gerust	—

PainTrack
Pijndagboek voor iPhone



Hoofdpijn – Voorhoofd en slapen, meestal aan beide kanten (vervolg)

Datum	Intensiteit	Tags	Notities
21.08.2026, vri · 20:30	5/10	drukkend, heb gerust, heb het warm, Ochtendyoga	—
21.08.2026, vri · 13:25	3/10	—	—
21.08.2026, vri · 12:20	3/10	—	—
21.08.2026, vri · 11:15	4/10	—	—
21.08.2026, vri · 10:15	5/10	—	—
21.08.2026, vri · 09:10	6/10	—	—
21.08.2026, vri · 08:15	7/10	heb bewogen	—
20.08.2026, don · 20:50	5/10	bonzend, heb gerust	—
20.08.2026, don · 13:30	3/10	—	—
20.08.2026, don · 12:20	3/10	—	—
20.08.2026, don · 11:10	4/10	—	—
20.08.2026, don · 10:30	5/10	—	—
20.08.2026, don · 09:15	6/10	—	—
20.08.2026, don · 08:10	7/10	stekend	Afspraak bij de fysio, daarna soepeler.
19.08.2026, woe · 20:20	5/10	drukkend, heb het warm	—
19.08.2026, woe · 13:55	3/10	—	—
19.08.2026, woe · 12:50	3/10	—	—
19.08.2026, woe · 11:50	4/10	—	—
19.08.2026, woe · 10:45	5/10	—	—
19.08.2026, woe · 09:45	6/10	—	—
19.08.2026, woe · 08:15	7/10	brandend, heb bewogen, Ochtendyoga	's Ochtends erger dan 's avonds.
18.08.2026, din · 20:30	6/10	—	—
18.08.2026, din · 13:45	4/10	—	—
18.08.2026, din · 12:30	4/10	—	—
18.08.2026, din · 11:35	5/10	—	—
18.08.2026, din · 10:20	6/10	—	—
18.08.2026, din · 09:15	7/10	—	—
18.08.2026, din · 08:05	8/10	brandend, heb gerust	Warmtekussen hielp even.
17.08.2026, maa · 20:50	5/10	stekend, heb bewogen, Ochtendyoga	Alleen een licht trekken bij het opstaan.

PainTrack
Pijndagboek voor iPhone



Hoofdpijn – Voorhoofd en slapen, meestal aan beide kanten (vervolg)

Datum	Intensiteit	Tags	Notities
17.08.2026, maa · 08:35	7/10	bonzend, Ochtendyoga	Afspraak bij de fysio, daarna soepeler.
16.08.2026, zon · 20:40	6/10	brandend, heb het warm	—
16.08.2026, zon · 14:05	4/10	—	—
16.08.2026, zon · 12:55	4/10	—	—
16.08.2026, zon · 11:55	5/10	—	—
16.08.2026, zon · 10:45	6/10	—	—
16.08.2026, zon · 09:55	7/10	—	—
16.08.2026, zon · 08:20	8/10	heb bewogen	's Ochtends erger dan 's avonds.
15.08.2026, zat · 20:40	5/10	heb het warm	—
15.08.2026, zat · 07:50	7/10	heb het warm	Na de wandeling iets beter.
14.08.2026, vri · 20:25	6/10	doffend, heb het warm, Ochtendyoga	—
14.08.2026, vri · 13:50	4/10	—	—
14.08.2026, vri · 12:35	4/10	—	—
14.08.2026, vri · 11:40	5/10	—	—
14.08.2026, vri · 10:45	6/10	—	—
14.08.2026, vri · 09:50	7/10	—	—
14.08.2026, vri · 08:35	8/10	heb alcohol gedronken, Ochtendyoga	—
13.08.2026, don · 20:35	5/10	drukkend, heb bewogen	—
13.08.2026, don · 08:05	7/10	heb bewogen	—
12.08.2026, woe · 20:20	5/10	krampend, heb het warm	—
12.08.2026, woe · 08:10	7/10	heb het warm, heb bewogen	—
11.08.2026, din · 20:25	6/10	heb bewogen, Ochtendyoga	—
11.08.2026, din · 13:50	4/10	—	—
11.08.2026, din · 12:35	4/10	—	—
11.08.2026, din · 11:35	5/10	—	—
11.08.2026, din · 10:30	6/10	—	—
11.08.2026, din · 09:30	7/10	—	—
11.08.2026, din · 08:25	8/10	krampend, heb het koud	—
10.08.2026, maa · 20:50	5/10	stekend	—

PainTrack
Pijndagboek voor iPhone



Hoofdpijn – Voorhoofd en slapen, meestal aan beide kanten (vervolg)

Datum	Intensiteit	Tags	Notities
10.08.2026, maa · 13:05	3/10	—	—
10.08.2026, maa · 11:55	3/10	—	—
10.08.2026, maa · 10:55	4/10	—	—
10.08.2026, maa · 10:00	5/10	—	—
10.08.2026, maa · 08:45	6/10	—	—
10.08.2026, maa · 07:50	7/10	doffend, heb het warm, Ochtendyoga	—
09.08.2026, zon · 20:25	6/10	voel me angstig	—
09.08.2026, zon · 08:00	8/10	heb bewogen, heb het warm, Ochtendyoga	—
08.08.2026, zat · 20:45	6/10	brandend, heb het warm, heb gerust, Ochtendyoga	's Ochtends erger dan 's avonds.
08.08.2026, zat · 13:45	4/10	—	—
08.08.2026, zat · 12:30	4/10	—	—
08.08.2026, zat · 11:20	5/10	—	—
08.08.2026, zat · 10:25	6/10	—	—
08.08.2026, zat · 09:25	7/10	—	—
08.08.2026, zat · 08:20	8/10	doffend, heb gerust, Ochtendyoga	's Ochtends erger dan 's avonds.
07.08.2026, vri · 20:45	6/10	trekkend, voel me angstig	—
07.08.2026, vri · 13:25	4/10	—	—
07.08.2026, vri · 12:20	4/10	—	—
07.08.2026, vri · 11:15	5/10	—	—
07.08.2026, vri · 10:20	6/10	—	—
07.08.2026, vri · 09:05	7/10	—	—
07.08.2026, vri · 08:10	8/10	doffend, heb het koud	—
06.08.2026, don · 20:50	5/10	heb het warm, Ochtendyoga	—
06.08.2026, don · 13:00	3/10	—	—
06.08.2026, don · 12:05	3/10	—	—
06.08.2026, don · 10:50	4/10	—	—
06.08.2026, don · 10:05	5/10	—	—
06.08.2026, don · 08:55	6/10	—	—
06.08.2026, don · 07:50	7/10	voel me angstig	—

PainTrack
Pijn dagboek voor iPhone



Hoofdpijn – Voorhoofd en slapen, meestal aan beide kanten (vervolg)

Datum	Intensiteit	Tags	Notities
05.08.2026, woe · 20:15	6/10	stekend, heb bewogen	—
05.08.2026, woe · 08:30	8/10	trekkend, heb gerust, Ochtendyoga	—
04.08.2026, din · 20:45	5/10	bonzend, heb gerust	—
04.08.2026, din · 08:30	7/10	doffend	—
03.08.2026, maa · 20:40	6/10	—	De pijn trekt door tot in de schouder.
03.08.2026, maa · 13:55	4/10	—	—
03.08.2026, maa · 12:45	4/10	—	—
03.08.2026, maa · 12:00	5/10	—	—
03.08.2026, maa · 10:45	6/10	—	—
03.08.2026, maa · 09:55	7/10	—	—
03.08.2026, maa · 08:35	8/10	heb het warm	Kon me nauwelijks concentreren.
02.08.2026, zon · 20:25	5/10	krampend, heb het koud, heb alcohol gedronken	Moest 's middags twee uur gaan liggen.
02.08.2026, zon · 13:40	3/10	—	—
02.08.2026, zon · 12:35	3/10	—	—
02.08.2026, zon · 11:20	4/10	—	—
02.08.2026, zon · 10:30	5/10	—	—
02.08.2026, zon · 09:25	6/10	—	—
02.08.2026, zon · 08:20	7/10	trekkend, heb het koud	—
01.08.2026, zat · 20:45	6/10	drukkend, voel me gestrest	De pijn trekt door tot in de schouder.
01.08.2026, zat · 13:40	4/10	—	—
01.08.2026, zat · 12:35	4/10	—	—
01.08.2026, zat · 11:35	5/10	—	—
01.08.2026, zat · 10:30	6/10	—	—
01.08.2026, zat · 09:30	7/10	—	—
01.08.2026, zat · 08:20	8/10	doffend, voel me gestrest	—
31.07.2026, vri · 20:35	6/10	krampend	—
31.07.2026, vri · 13:00	4/10	—	—
31.07.2026, vri · 12:00	4/10	—	—
31.07.2026, vri · 11:05	5/10	—	—

PainTrack
Pijndagboek voor iPhone



Hoofdpijn – Voorhoofd en slapen, meestal aan beide kanten (vervolg)

Datum	Intensiteit	Tags	Notities
31.07.2026, vri · 10:00	6/10	—	—
31.07.2026, vri · 09:05	7/10	—	—
31.07.2026, vri · 07:50	8/10	voel me gestrest	Licht en geluid waren vandaag ondraaglijk.
30.07.2026, don · 20:05	6/10	voel me gestrest, voel me angstig	—
30.07.2026, don · 08:20	8/10	heb slecht geslapen, heb het koud	—
29.07.2026, woe · 20:20	6/10	krampend, heb alcohol gedronken	—
29.07.2026, woe · 14:10	4/10	—	—
29.07.2026, woe · 12:45	4/10	—	—
29.07.2026, woe · 11:40	5/10	—	—
29.07.2026, woe · 10:55	6/10	—	—
29.07.2026, woe · 09:45	7/10	—	—
29.07.2026, woe · 08:35	8/10	krampend, heb het koud	—
28.07.2026, din · 20:40	5/10	krampend, voel me gestrest	—
28.07.2026, din · 14:05	3/10	—	—
28.07.2026, din · 12:50	3/10	—	—
28.07.2026, din · 11:35	4/10	—	—
28.07.2026, din · 10:40	5/10	—	—
28.07.2026, din · 09:45	6/10	—	—
28.07.2026, din · 08:35	7/10	brandend, heb alcohol gedronken	Ibuprofen 400 genomen, hielp nauwelijks.
27.07.2026, maa · 20:10	6/10	heb alcohol gedronken	—
27.07.2026, maa · 13:25	4/10	—	—
27.07.2026, maa · 12:20	4/10	—	—
27.07.2026, maa · 11:30	5/10	—	—
27.07.2026, maa · 10:15	6/10	—	—
27.07.2026, maa · 09:20	7/10	—	—
27.07.2026, maa · 08:10	8/10	drukkend, heb slecht geslapen	—
26.07.2026, zon · 20:35	6/10	stekend, voel me gestrest, heb slecht geslapen	—
26.07.2026, zon · 13:35	4/10	—	—

PainTrack
Pijn dagboek voor iPhone



Hoofdpijn – Voorhoofd en slapen, meestal aan beide kanten (vervolg)

Datum	Intensiteit	Tags	Notities
26.07.2026, zon · 12:25	4/10	—	—
26.07.2026, zon · 11:10	5/10	—	—
26.07.2026, zon · 10:30	6/10	—	—
26.07.2026, zon · 09:10	7/10	—	—
26.07.2026, zon · 08:05	8/10	heb het koud	—
25.07.2026, zat · 20:50	6/10	drukkend	—
25.07.2026, zat · 13:25	4/10	—	—
25.07.2026, zat · 12:20	4/10	—	—
25.07.2026, zat · 11:20	5/10	—	—
25.07.2026, zat · 10:20	6/10	—	—
25.07.2026, zat · 09:10	7/10	—	—
25.07.2026, zat · 08:10	8/10	heb gerust	—
24.07.2026, vri · 20:15	6/10	bonzend	—
24.07.2026, vri · 13:30	4/10	—	—
24.07.2026, vri · 12:15	4/10	—	—
24.07.2026, vri · 11:15	5/10	—	—
24.07.2026, vri · 10:25	6/10	—	—
24.07.2026, vri · 09:10	7/10	—	—
24.07.2026, vri · 08:00	8/10	brandend, heb alcohol gedronken	—
23.07.2026, don · 20:25	6/10	drukkend, heb slecht geslapen	—
23.07.2026, don · 13:25	4/10	—	—
23.07.2026, don · 12:15	4/10	—	—
23.07.2026, don · 11:10	5/10	—	—
23.07.2026, don · 10:10	6/10	—	—
23.07.2026, don · 09:20	7/10	—	—
23.07.2026, don · 08:00	8/10	drukkend, heb bewogen	—
22.07.2026, woe · 20:20	6/10	stekend, voel me angstig	—
22.07.2026, woe · 07:55	8/10	brandend, voel me gestrest	—
21.07.2026, din · 20:35	6/10	voel me gestrest	—
21.07.2026, din · 08:05	8/10	krampend, heb bewogen	—

PainTrack
Pijndagboek voor iPhone



Hoofdpijn – Voorhoofd en slapen, meestal aan beide kanten (vervolg)

Datum	Intensiteit	Tags	Notities
20.07.2026, maa · 20:40	5/10	krampend, heb het koud	—
20.07.2026, maa · 13:20	3/10	—	—
20.07.2026, maa · 12:20	3/10	—	—
20.07.2026, maa · 11:10	4/10	—	—
20.07.2026, maa · 10:15	5/10	—	—
20.07.2026, maa · 09:15	6/10	—	—
20.07.2026, maa · 08:00	7/10	heb gerust	—
19.07.2026, zon · 20:40	7/10	heb slecht geslapen	—
19.07.2026, zon · 14:00	5/10	—	—
19.07.2026, zon · 12:55	5/10	—	—
19.07.2026, zon · 11:50	6/10	—	—
19.07.2026, zon · 11:05	7/10	—	—
19.07.2026, zon · 09:45	8/10	—	—
19.07.2026, zon · 08:25	9/10	brandend, voel me angstig	—
18.07.2026, zat · 20:25	6/10	stekend, heb gerust	—
18.07.2026, zat · 08:40	8/10	heb het koud	—
17.07.2026, vri · 20:10	6/10	voel me angstig	—
17.07.2026, vri · 14:15	4/10	—	—
17.07.2026, vri · 12:50	4/10	—	—
17.07.2026, vri · 11:55	5/10	—	—
17.07.2026, vri · 11:00	6/10	—	—
17.07.2026, vri · 09:50	7/10	—	—
17.07.2026, vri · 08:25	8/10	trekkend, voel me gestrest	De pijn trekt door tot in de schouder.
16.07.2026, don · 20:40	6/10	heb het koud	—
16.07.2026, don · 08:25	8/10	heb alcohol gedronken	—
15.07.2026, woe · 20:50	6/10	voel me angstig	Moest 's middags twee uur gaan liggen.
15.07.2026, woe · 13:15	4/10	—	—
15.07.2026, woe · 12:00	4/10	—	—
15.07.2026, woe · 11:05	5/10	—	—
15.07.2026, woe · 10:10	6/10	—	—

PainTrack
Pijn dagboek voor iPhone



Hoofdpijn – Voorhoofd en slapen, meestal aan beide kanten (vervolg)

Datum	Intensiteit	Tags	Notities
15.07.2026, woe · 08:50	7/10	—	—
15.07.2026, woe · 08:00	8/10	heb het koud, voel me gestrest	Ibuprofen 400 genomen, hielp nauwelijks.
14.07.2026, din · 20:40	6/10	brandend, heb slecht geslapen	—
14.07.2026, din · 13:55	4/10	—	—
14.07.2026, din · 12:30	4/10	—	—
14.07.2026, din · 11:40	5/10	—	—
14.07.2026, din · 10:40	6/10	—	—
14.07.2026, din · 09:20	7/10	—	—
14.07.2026, din · 08:05	8/10	—	—
13.07.2026, maa · 20:50	7/10	bonzend, voel me angstig	—
13.07.2026, maa · 13:45	5/10	—	—
13.07.2026, maa · 12:35	5/10	—	—
13.07.2026, maa · 11:35	6/10	—	—
13.07.2026, maa · 10:50	7/10	—	—
13.07.2026, maa · 09:35	8/10	—	—
13.07.2026, maa · 08:15	9/10	doffend, voel me angstig, heb het koud	—
12.07.2026, zon · 20:45	6/10	brandend, heb gerust	Kon me nauwelijks concentreren.
12.07.2026, zon · 13:45	4/10	—	—
12.07.2026, zon · 12:40	4/10	—	—
12.07.2026, zon · 11:35	5/10	—	—
12.07.2026, zon · 10:35	6/10	—	—
12.07.2026, zon · 09:20	7/10	—	—
12.07.2026, zon · 08:10	8/10	heb bewogen	—
11.07.2026, zat · 20:40	6/10	stekend, voel me gestrest	Ibuprofen 400 genomen, hielp nauwelijks.
11.07.2026, zat · 13:40	4/10	—	—
11.07.2026, zat · 12:30	4/10	—	—
11.07.2026, zat · 11:40	5/10	—	—
11.07.2026, zat · 10:20	6/10	—	—
11.07.2026, zat · 09:35	7/10	—	—

PainTrack
Pijndagboek voor iPhone



Hoofdpijn – Voorhoofd en slapen, meestal aan beide kanten (vervolg)

Datum	Intensiteit	Tags	Notities
11.07.2026, zat · 08:30	8/10	krampend, voel me angstig, voel me gestrest	Kon me nauwelijks concentreren.
10.07.2026, vri · 20:45	6/10	drukkend, heb het koud	—
10.07.2026, vri · 13:40	4/10	—	—
10.07.2026, vri · 12:30	4/10	—	—
10.07.2026, vri · 11:20	5/10	—	—
10.07.2026, vri · 10:35	6/10	—	—
10.07.2026, vri · 09:20	7/10	—	—
10.07.2026, vri · 08:00	8/10	drukkend, heb alcohol gedronken, heb slecht geslapen	Kon me nauwelijks concentreren.
09.07.2026, don · 20:05	6/10	doffend, heb het koud	—
09.07.2026, don · 13:05	4/10	—	—
09.07.2026, don · 12:00	4/10	—	—
09.07.2026, don · 10:45	5/10	—	—
09.07.2026, don · 09:50	6/10	—	—
09.07.2026, don · 08:50	7/10	—	—
09.07.2026, don · 07:50	8/10	trekkend, voel me gestrest	—
08.07.2026, woe · 20:50	7/10	heb het warm	—
08.07.2026, woe · 13:50	5/10	—	—
08.07.2026, woe · 12:30	5/10	—	—
08.07.2026, woe · 11:30	6/10	—	—
08.07.2026, woe · 10:45	7/10	—	—
08.07.2026, woe · 09:35	8/10	—	—
08.07.2026, woe · 08:05	9/10	krampend, heb alcohol gedronken, voel me angstig	—
07.07.2026, din · 20:25	6/10	heb gerust	—
07.07.2026, din · 13:35	4/10	—	—
07.07.2026, din · 12:30	4/10	—	—
07.07.2026, din · 11:40	5/10	—	—
07.07.2026, din · 10:30	6/10	—	—
07.07.2026, din · 09:20	7/10	—	—

PainTrack
Pijndagboek voor iPhone



Hoofdpijn – Voorhoofd en slapen, meestal aan beide kanten (vervolg)

Datum	Intensiteit	Tags	Notities
07.07.2026, din · 08:00	8/10	—	Moest 's middags twee uur gaan liggen.
06.07.2026, maa · 20:20	6/10	brandend, heb slecht geslapen, heb het koud	Kon me nauwelijks concentreren.
06.07.2026, maa · 08:10	8/10	doffend, heb het warm, heb bewogen	—
05.07.2026, zon · 20:30	7/10	brandend, heb bewogen	—
05.07.2026, zon · 13:25	5/10	—	—
05.07.2026, zon · 12:15	5/10	—	—
05.07.2026, zon · 11:25	6/10	—	—
05.07.2026, zon · 10:20	7/10	—	—
05.07.2026, zon · 09:25	8/10	—	—
05.07.2026, zon · 08:05	9/10	stekend, heb bewogen	's Nachts meerdere keren wakker geworden van de pijn.
04.07.2026, zat · 20:40	6/10	drukkend, heb slecht geslapen, voel me angstig	—
04.07.2026, zat · 13:35	4/10	—	—
04.07.2026, zat · 12:30	4/10	—	—
04.07.2026, zat · 11:30	5/10	—	—
04.07.2026, zat · 10:15	6/10	—	—
04.07.2026, zat · 09:10	7/10	—	—
04.07.2026, zat · 08:00	8/10	trekkend, heb het warm	—
03.07.2026, vri · 20:50	7/10	doffend, heb alcohol gedronken	Ibuprofen 400 genomen, hielp nauwelijks.
03.07.2026, vri · 14:05	5/10	—	—
03.07.2026, vri · 12:40	5/10	—	—
03.07.2026, vri · 11:45	6/10	—	—
03.07.2026, vri · 10:50	7/10	—	—
03.07.2026, vri · 09:30	8/10	—	—
03.07.2026, vri · 08:15	9/10	heb bewogen, heb gerust	Kon me nauwelijks concentreren.

PainTrack
Pijndagboek voor iPhone



Rugpijn – Onderrug, lendenwervels

Invoer: 93 Gem. intensiteit: 4.8 Min: 3 Max: 7



Datum	Intensiteit	Tags	Notities
03.10.2026, zat · 13:15	3/10	stekend, heb bewogen	's Ochtends rekoefeningen gedaan, doet goed.
02.10.2026, vri · 13:10	3/10	heb gerust, heb bewogen, Ochtendyoga	Kon weer gaan hardlopen.
01.10.2026, don · 12:55	3/10	heb gerust, heb bewogen	Duidelijk beter dan vorige week.
30.09.2026, woe · 13:10	3/10	trekkend, heb gerust	Kon weer gaan hardlopen.
29.09.2026, din · 12:55	4/10	krampend, heb het warm, Ochtendyoga	—
28.09.2026, maa · 13:05	3/10	drukkend, heb gerust	's Ochtends rekoefeningen gedaan, doet goed.
27.09.2026, zon · 13:05	4/10	trekkend, heb bewogen	—
26.09.2026, zat · 12:55	4/10	heb het warm	's Ochtends rekoefeningen gedaan, doet goed.
25.09.2026, vri · 13:25	3/10	bonzend, heb gerust, heb het warm	—
24.09.2026, don · 13:10	4/10	stekend, heb het warm, heb bewogen, Ochtendyoga	—
23.09.2026, woe · 13:20	3/10	heb het koud	Zonder pijnstillers de dag doorgekomen.
22.09.2026, din · 12:55	4/10	drukkend, voel me gestrest	—
21.09.2026, maa · 12:55	4/10	stekend, heb bewogen, heb het warm	—

PainTrack
Pijn dagboek voor iPhone

Download in de App Store

ONTDEK HET OP Google Play

Rugpijn – Onderrug, lendenwervels (vervolg)

Datum	Intensiteit	Tags	Notities
20.09.2026, zon · 13:00	4/10	drukkend, heb bewogen	's Ochtends rekoefeningen gedaan, doet goed.
19.09.2026, zat · 13:25	4/10	drukkend, heb bewogen, heb het warm, Ochtendyoga	—
18.09.2026, vri · 12:50	4/10	trekkend, heb gerust, heb het warm, Ochtendyoga	Warmtekussen hielp even.
17.09.2026, don · 12:50	4/10	stekend, heb gerust	Afspraak bij de fysio, daarna soepeler.
16.09.2026, woe · 13:05	4/10	heb bewogen	's Ochtends erger dan 's avonds.
15.09.2026, din · 13:05	4/10	doffend, heb het koud	—
14.09.2026, maa · 12:45	4/10	trekkend, heb bewogen	—
13.09.2026, zon · 12:50	4/10	drukkend, heb bewogen, Ochtendyoga	—
12.09.2026, zat · 13:20	4/10	heb gerust, heb bewogen	—
11.09.2026, vri · 13:10	4/10	krampend, heb gerust	—
10.09.2026, don · 13:20	5/10	krampend, voel me gestrest	Alleen een licht trekken bij het opstaan.
09.09.2026, woe · 12:50	4/10	stekend	—
08.09.2026, din · 12:45	4/10	bonzend, heb gerust	Warmtekussen hielp even.
07.09.2026, maa · 12:40	4/10	drukkend, heb bewogen	—
06.09.2026, zon · 13:00	4/10	bonzend, heb bewogen, Ochtendyoga	—
05.09.2026, zat · 12:50	4/10	heb gerust	—
04.09.2026, vri · 12:40	4/10	heb bewogen	—
03.09.2026, don · 13:25	4/10	heb het warm, heb gerust	—
02.09.2026, woe · 13:25	5/10	—	Afspraak bij de fysio, daarna soepeler.
01.09.2026, din · 12:45	4/10	trekkend	—
31.08.2026, maa · 13:15	5/10	—	—
30.08.2026, zon · 12:50	5/10	heb gerust, Ochtendyoga	—
29.08.2026, zat · 13:05	5/10	heb gerust	Afspraak bij de fysio, daarna soepeler.
28.08.2026, vri · 12:50	4/10	Ochtendyoga	—



Rugpijn – Onderrug, lendenwervels (vervolg)

Datum	Intensiteit	Tags	Notities
27.08.2026, don · 13:10	5/10	heb bewogen	—
26.08.2026, woe · 13:20	5/10	heb het warm, heb gerust	Alleen een licht trekken bij het opstaan.
25.08.2026, din · 13:00	4/10	heb het warm	—
24.08.2026, maa · 13:10	5/10	drukkend, heb gerust	—
23.08.2026, zon · 13:00	4/10	bonzend, heb bewogen	—
22.08.2026, zat · 13:25	5/10	drukkend, heb gerust, heb bewogen, Ochtendyoga	—
21.08.2026, vri · 12:50	4/10	drukkend	—
20.08.2026, don · 13:00	5/10	doffend, heb het warm	—
19.08.2026, woe · 12:40	5/10	heb het koud, heb slecht geslapen, Ochtendyoga	—
18.08.2026, din · 13:20	5/10	brandend, heb bewogen	Na de wandeling iets beter.
17.08.2026, maa · 13:25	5/10	krampend, heb bewogen, heb het warm	—
16.08.2026, zon · 13:25	5/10	heb het warm, heb gerust, Ochtendyoga	—
15.08.2026, zat · 13:00	5/10	heb het warm, Ochtendyoga	Alleen een licht trekken bij het opstaan.
14.08.2026, vri · 12:50	6/10	heb het koud, voel me angstig	—
13.08.2026, don · 13:00	5/10	doffend, heb bewogen	's Ochtends erger dan 's avonds.
12.08.2026, woe · 12:45	4/10	krampend, heb gerust, Ochtendyoga	—
11.08.2026, din · 13:10	5/10	heb bewogen, heb het warm, Ochtendyoga	Warmtekussen hielp even.
10.08.2026, maa · 13:15	5/10	heb slecht geslapen	—
09.08.2026, zon · 13:25	5/10	—	—
08.08.2026, zat · 12:50	5/10	krampend, heb bewogen	—
07.08.2026, vri · 13:05	5/10	trekkend, heb bewogen, Ochtendyoga	—
06.08.2026, don · 12:45	5/10	doffend, heb gerust, heb bewogen	—



Rugpijn – Onderrug, lendenwervels (vervolg)

Datum	Intensiteit	Tags	Notities
05.08.2026, woe · 13:05	6/10	stekend, heb gerust	—
04.08.2026, din · 13:15	5/10	heb bewogen	—
03.08.2026, maa · 13:05	5/10	doffend, heb alcohol gedronken, heb slecht geslapen	—
02.08.2026, zon · 13:05	5/10	—	Moest 's middags twee uur gaan liggen.
01.08.2026, zat · 12:40	5/10	heb het warm	—
31.07.2026, vri · 13:20	5/10	drukkend, voel me angstig	—
30.07.2026, don · 13:10	5/10	stekend, heb bewogen	—
29.07.2026, woe · 13:25	5/10	krampend, heb bewogen	De pijn trekt door tot in de schouder.
28.07.2026, din · 13:15	6/10	doffend	—
27.07.2026, maa · 13:20	6/10	brandend, heb alcohol gedronken, heb slecht geslapen	—
26.07.2026, zon · 13:05	5/10	heb het koud	—
25.07.2026, zat · 12:40	5/10	voel me gestrest	Licht en geluid waren vandaag ondraaglijk.
24.07.2026, vri · 13:10	6/10	bonzend, heb het koud	—
23.07.2026, don · 13:00	5/10	drukkend, voel me angstig	—
22.07.2026, woe · 13:20	6/10	brandend, heb het koud	—
21.07.2026, din · 13:00	5/10	heb gerust	—
20.07.2026, maa · 13:15	6/10	voel me angstig	Licht en geluid waren vandaag ondraaglijk.
19.07.2026, zon · 13:25	5/10	heb het koud	Ibuprofen 400 genomen, hielp nauwelijks.
18.07.2026, zat · 12:55	5/10	heb bewogen, heb gerust	—
17.07.2026, vri · 13:20	6/10	voel me gestrest	's Nachts meerdere keren wakker geworden van de pijn.
16.07.2026, don · 12:45	6/10	voel me angstig	—
15.07.2026, woe · 13:00	5/10	heb het koud, voel me gestrest	—
14.07.2026, din · 13:20	6/10	bonzend, heb het warm	Ibuprofen 400 genomen, hielp nauwelijks.

PainTrack
Pijn dagboek voor iPhone



Rugpijn – Onderrug, lendenwervels (vervolg)

Datum	Intensiteit	Tags	Notities
13.07.2026, maa · 13:05	6/10	krampend, heb slecht geslapen, voel me gestrest	Licht en geluid waren vandaag ondraaglijk.
12.07.2026, zon · 13:15	6/10	heb slecht geslapen, heb het koud	—
11.07.2026, zat · 13:05	6/10	brandend, heb slecht geslapen, voel me gestrest	Kon me nauwelijks concentreren.
10.07.2026, vri · 12:40	6/10	bonzend, voel me angstig	Ibuprofen 400 genomen, hielp nauwelijks.
09.07.2026, don · 12:55	5/10	heb alcohol gedronken	Licht en geluid waren vandaag ondraaglijk.
08.07.2026, woe · 13:25	7/10	voel me angstig	—
07.07.2026, din · 13:25	5/10	drukkend, voel me gestrest	—
06.07.2026, maa · 13:20	6/10	drukkend	—
05.07.2026, zon · 13:15	6/10	krampend, heb slecht geslapen	—
04.07.2026, zat · 13:00	6/10	heb alcohol gedronken	—
03.07.2026, vri · 13:15	6/10	voel me angstig	Licht en geluid waren vandaag ondraaglijk.

PainTrack
Pijndagboek voor iPhone



Kniepijn — Rechterknie, vooral bij traplopen

Invoer: 93 Gem. intensiteit: 3.8 Min: 2 Max: 6



Datum	Intensiteit	Tags	Notities
03.10.2026, zat · 17:30	2/10	bonzend, heb gerust	Duidelijk beter dan vorige week.
02.10.2026, vri · 20:55	2/10	doffend, heb bewogen	Zonder pijnstillers de dag doorgekomen.
01.10.2026, don · 20:50	2/10	stekend, Ochtendyoga	's Ochtends rekoefeningen gedaan, doet goed.
30.09.2026, woe · 21:10	2/10	bonzend, heb het warm, heb gerust, Ochtendyoga	—
29.09.2026, din · 21:20	3/10	trekkend, heb gerust	Duidelijk beter dan vorige week.
28.09.2026, maa · 21:20	2/10	heb gerust, heb het warm, Ochtendyoga	—
27.09.2026, zon · 20:50	3/10	doffend, Ochtendyoga	Zonder pijnstillers de dag doorgekomen.
26.09.2026, zat · 21:20	2/10	heb bewogen	—
25.09.2026, vri · 21:10	3/10	heb gerust, heb bewogen, Ochtendyoga	Goed geslapen, nauwelijks klachten.
24.09.2026, don · 21:20	3/10	trekkend, heb bewogen	Kon weer gaan hardlopen.
23.09.2026, woe · 21:25	2/10	brandend, heb gerust	's Ochtends rekoefeningen gedaan, doet goed.
22.09.2026, din · 21:10	3/10	—	Goed geslapen, nauwelijks klachten.
21.09.2026, maa · 21:30	3/10	heb slecht geslapen, Ochtendyoga	's Ochtends rekoefeningen gedaan, doet goed.
20.09.2026, zon · 21:25	3/10	trekkend, heb het warm	—

PainTrack

Pijndagboek voor iPhone

Download in de App Store

ONTDEK HET OP Google Play

Kniepijn — Rechterknie, vooral bij traplopen (vervolg)

Datum	Intensiteit	Tags	Notities
19.09.2026, zat · 20:55	3/10	heb gerust, Ochtendyoga	—
18.09.2026, vri · 21:30	3/10	trekkend, heb gerust	—
17.09.2026, don · 21:10	3/10	heb gerust	Warmtekussen hielp even.
16.09.2026, woe · 20:50	3/10	brandend, voel me gestrest	—
15.09.2026, din · 20:50	3/10	heb gerust	—
14.09.2026, maa · 20:45	3/10	heb slecht geslapen	Afspraak bij de fysio, daarna soepeler.
13.09.2026, zon · 21:20	3/10	heb gerust, heb het warm	—
12.09.2026, zat · 21:00	3/10	heb het koud	Alleen een licht trekken bij het opstaan.
11.09.2026, vri · 20:55	3/10	stekend, heb het warm, Ochtendyoga	's Ochtends erger dan 's avonds.
10.09.2026, don · 21:10	4/10	heb het warm, heb bewogen	—
09.09.2026, woe · 21:25	3/10	krampend, voel me gestrest	Alleen een licht trekken bij het opstaan.
08.09.2026, din · 21:25	3/10	stekend, heb gerust	Warmtekussen hielp even.
07.09.2026, maa · 21:25	4/10	heb gerust	—
06.09.2026, zon · 21:15	3/10	doffend, heb het warm, heb bewogen	—
05.09.2026, zat · 20:45	3/10	trekkend, heb het warm	—
04.09.2026, vri · 21:05	4/10	brandend, heb het koud, voel me angstig	—
03.09.2026, don · 21:05	3/10	bonzend, heb gerust, heb bewogen	Afspraak bij de fysio, daarna soepeler.
02.09.2026, woe · 21:10	4/10	heb bewogen	—
01.09.2026, din · 21:25	3/10	doffend, heb bewogen	—
31.08.2026, maa · 21:15	4/10	stekend, heb het warm	Warmtekussen hielp even.
30.08.2026, zon · 20:55	4/10	trekkend, heb slecht geslapen	—
29.08.2026, zat · 21:25	4/10	trekkend, heb bewogen	—
28.08.2026, vri · 20:50	3/10	doffend, heb het warm	—

PainTrack
Pijn dagboek voor iPhone



Kniepijn — Rechterknie, vooral bij traplopen (vervolg)

Datum	Intensiteit	Tags	Notities
27.08.2026, don · 21:10	4/10	heb het warm, heb gerust, Ochtendyoga	—
26.08.2026, woe · 21:20	4/10	stekend, heb slecht geslapen	—
25.08.2026, din · 20:50	3/10	doffend, heb bewogen	Alleen een licht trekken bij het opstaan.
24.08.2026, maa · 21:10	4/10	brandend, heb bewogen, heb gerust	Afspraak bij de fysio, daarna soepeler.
23.08.2026, zon · 20:45	4/10	krampend	—
22.08.2026, zat · 20:55	4/10	heb bewogen, Ochtendyoga	—
21.08.2026, vri · 21:00	4/10	doffend, heb het warm, heb bewogen	Afspraak bij de fysio, daarna soepeler.
20.08.2026, don · 21:30	4/10	brandend, heb gerust	Alleen een licht trekken bij het opstaan.
19.08.2026, woe · 21:20	3/10	krampend, heb bewogen	—
18.08.2026, din · 20:55	4/10	doffend, heb het warm, heb gerust	—
17.08.2026, maa · 20:55	5/10	bonzend, heb gerust, heb het warm	—
16.08.2026, zon · 21:20	3/10	brandend, heb het warm, Ochtendyoga	—
15.08.2026, zat · 21:10	4/10	brandend, heb gerust	—
14.08.2026, vri · 20:55	4/10	drukkend, heb het warm	—
13.08.2026, don · 21:00	4/10	trekkend, heb alcohol gedronken, heb het koud, Ochtendyoga	—
12.08.2026, woe · 21:10	4/10	stekend, heb gerust	—
11.08.2026, din · 21:10	4/10	heb gerust, heb het warm, Ochtendyoga	Alleen een licht trekken bij het opstaan.
10.08.2026, maa · 21:15	4/10	—	—
09.08.2026, zon · 21:10	4/10	doffend	Na de wandeling iets beter.
08.08.2026, zat · 20:45	5/10	drukkend, heb bewogen, Ochtendyoga	—
07.08.2026, vri · 20:45	4/10	brandend, heb alcohol gedronken	—

PainTrack
Pijn dagboek voor iPhone



Kniepijn — Rechterknie, vooral bij traplopen (vervolg)

Datum	Intensiteit	Tags	Notities
06.08.2026, don · 21:20	4/10	doffend, heb bewogen, heb gerust	Alleen een licht trekken bij het opstaan.
05.08.2026, woe · 21:05	4/10	heb gerust, Ochtendyoga	Warmtekussen hielp even.
04.08.2026, din · 20:45	4/10	krampend, heb bewogen, Ochtendyoga	—
03.08.2026, maa · 21:30	4/10	brandend, heb slecht geslapen	Moest 's middags twee uur gaan liggen.
02.08.2026, zon · 21:30	4/10	trekkend, voel me gestrest	—
01.08.2026, zat · 21:25	4/10	stekend, voel me gestrest	—
31.07.2026, vri · 21:10	5/10	brandend, voel me gestrest, heb het koud	Licht en geluid waren vandaag ondraaglijk.
30.07.2026, don · 20:50	4/10	voel me angstig, heb het koud	Moest 's middags twee uur gaan liggen.
29.07.2026, woe · 21:25	4/10	trekkend, heb bewogen	's Nachts meerdere keren wakker geworden van de pijn.
28.07.2026, din · 21:25	5/10	heb slecht geslapen	Kon me nauwelijks concentreren.
27.07.2026, maa · 21:15	4/10	trekkend, heb slecht geslapen	—
26.07.2026, zon · 20:55	4/10	brandend, voel me angstig	Moest 's middags twee uur gaan liggen.
25.07.2026, zat · 21:15	5/10	bonzend, heb het koud, heb slecht geslapen	—
24.07.2026, vri · 20:45	4/10	stekend, heb slecht geslapen, voel me angstig	—
23.07.2026, don · 21:00	5/10	trekkend	De pijn trekt door tot in de schouder.
22.07.2026, woe · 21:10	4/10	heb bewogen	Licht en geluid waren vandaag ondraaglijk.
21.07.2026, din · 21:00	5/10	bonzend, heb slecht geslapen	Moest 's middags twee uur gaan liggen.
20.07.2026, maa · 21:15	4/10	heb slecht geslapen, voel me angstig	—
19.07.2026, zon · 21:00	4/10	doffend, heb slecht geslapen	—
18.07.2026, zat · 20:55	4/10	heb gerust	—
17.07.2026, vri · 20:55	4/10	brandend	—

PainTrack
Pijndagboek voor iPhone



Kniepijn — Rechterknie, vooral bij traplopen (vervolg)

Datum	Intensiteit	Tags	Notities
16.07.2026, don · 21:15	6/10	drukkend, heb slecht geslapen	Licht en geluid waren vandaag ondraaglijk.
15.07.2026, woe · 21:00	4/10	krampend, heb het warm	—
14.07.2026, din · 21:10	5/10	bonzend, voel me angstig	—
13.07.2026, maa · 21:00	5/10	bonzend, heb alcohol gedronken	—
12.07.2026, zon · 21:25	4/10	heb slecht geslapen	Moest 's middags twee uur gaan liggen.
11.07.2026, zat · 21:35	4/10	brandend, voel me angstig	—
10.07.2026, vri · 20:50	5/10	heb het koud	—
09.07.2026, don · 21:10	6/10	voel me angstig, heb alcohol gedronken	—
08.07.2026, woe · 20:50	4/10	trekkend, heb het koud	—
07.07.2026, din · 21:10	5/10	heb het koud, voel me angstig	—
06.07.2026, maa · 20:50	4/10	voel me angstig	—
05.07.2026, zon · 21:30	5/10	stekend	—
04.07.2026, zat · 21:30	5/10	bonzend, heb alcohol gedronken	—
03.07.2026, vri · 21:25	4/10	voel me angstig, heb slecht geslapen	's Nachts meerdere keren wakker geworden van de pijn.

PainTrack
Pijndagboek voor iPhone

