

Smerterapport

Opprettet 03.10.2026, lør · Periode: Siste 3 måneder

Sammendrag

Periode 03.07.2026 til 03.10.2026. Vurdert: Hodepine, Ryggsmerter, Knesmerter.

93 / 93 Dager dokumentert	692 Oppføringer	4.9 Snitt. intensitet
0 Smertefrie dager	2.0 – 9.0 Spenn (min–maks)	93 Lengste streak i dager

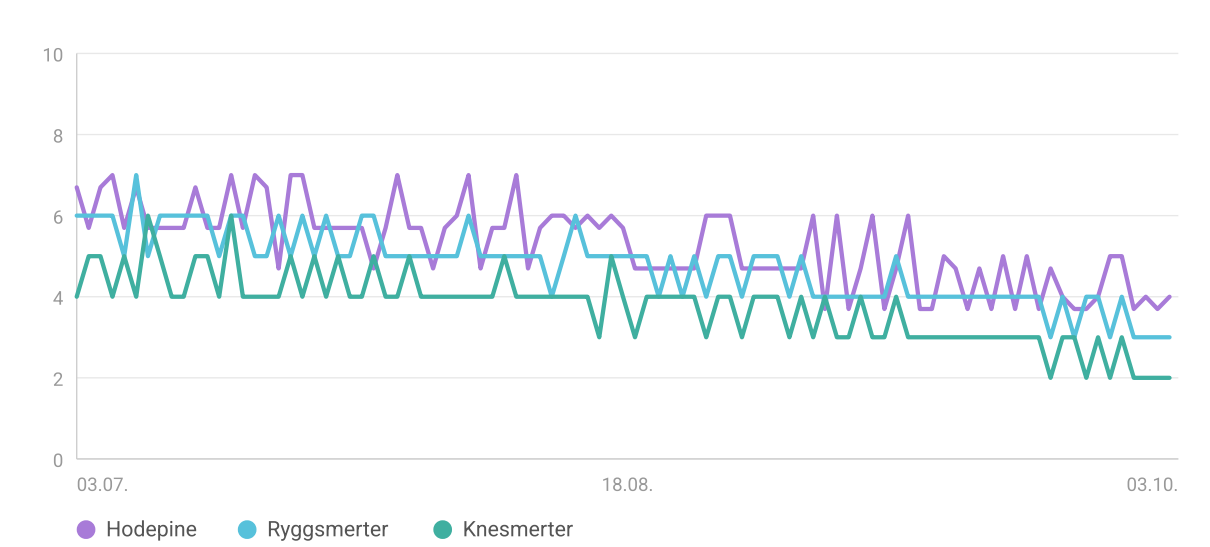
I løpet av perioden falt intensiteten med 1.3 poeng i snitt.

Andre halvdel av perioden (47 dokumenterte dager) ble sammenlignet med den første (46).

Per smerte

Smerte	Oppføringer	Snitt.	Min	Maks	Endring
Hodepine	506	5.3	2.0	9.0	-1.3
Ryggsmerter	93	4.8	3.0	7.0	-1.3
Knesmerter	93	3.8	2.0	6.0	-1.2

Oversikt



Medisiner

Opplysninger fra pasienten, hentet fra appens doselogg.

Medisin	Dose	Form	Rytme	Periode
Amitriptylin	25 mg	Tablett	Fast medisin 21:00	siden 06.04.2026, man

PainTrack
Smertedagbok for iPhone



Medisin	Dose	Form	Rytme	Periode
Sumatriptan	50 mg	Tablett	Ved behov ved behov	siden 06.04.2026, man
Ibuprofen	400 mg	Tablett	Ved behov ved behov	siden 06.04.2026, man

Doselogg i rapportperioden

Amitriptylin 25 mg: 89 doser, snitt. intervall 24,8 t

Sumatriptan 50 mg: 64 doser, snitt. 4,6 per uke

Uke 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, snitt. 1,1 per uke

Uke 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
Smertedagbok for iPhone



Uke 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 bytte regnes som forsinket hvis det kom mer enn 25 % etter det planlagte intervallet. Sammenhenger er ikke årsaker.

Mønstre

Sammenhenger fra de siste 180 dagene, beregnet som avviket fra snittet for hver smerte.

Tagger

Med «drakk alkohol» er intensiteten i snitt 1.5 poeng høyere. Grunnlag: 94 av 1325 oppføringer.

Med «føler meg stresset» er intensiteten i snitt 1.3 poeng høyere. Grunnlag: 82 av 1325 oppføringer.

Med «fryser» er intensiteten i snitt 1.2 poeng høyere. Grunnlag: 105 av 1325 oppføringer.

Smertetyper

Med «brennende» er intensiteten i snitt 0.9 poeng høyere. Grunnlag: 71 av 1325 oppføringer.

Med «stikkende» er intensiteten i snitt 0.6 poeng høyere. Grunnlag: 51 av 1325 oppføringer.

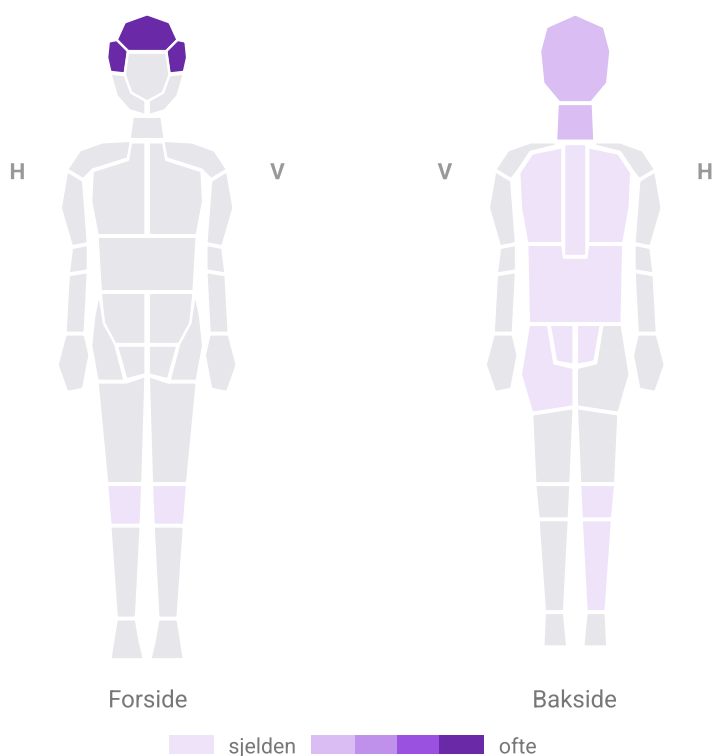
Med «krampeaktig» er intensiteten i snitt 0.5 poeng høyere. Grunnlag: 67 av 1325 oppføringer.

Merk: dette er observerte sammenhenger, ikke årsaker. Verdiene kommer fra pasientens egne registreringer og erstatter ikke en diagnose.



Kroppskart

Hvor smerten satt i løpet av perioden, farget etter hyppighet. 692 av 692 oppføringer har et sted på kroppen.



Hyppigste steder

Sted på kroppen	Andel av oppføringene	Snitt. intensitet (0–10)
Panne	73 % (506)	5.1
Venstre tinning	73 % (506)	5.1
Høyre tinning	73 % (506)	5.1
Bakhodet	16 % (113)	6.1
Nakken	15 % (104)	6.3

En oppføring kan ha flere steder. «V» og «H» viser til personens egen venstre og høyre side.

PainTrack
Smertedagbok for iPhone

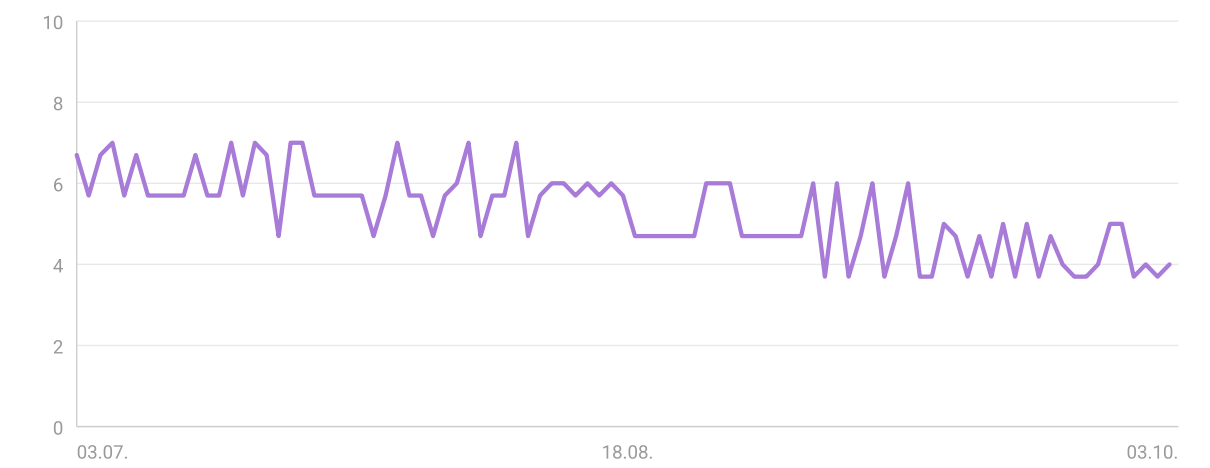


Last ned fra
App Store

LAST NED PÅ
Google Play

Hodepine – Panne og tinninger, som regel på begge sider

Oppføringer: 506 Snitt. intensitet: 5.1 Min: 2 Maks: 9



Dato	Intensitet	Tagger	Notater
03.10.2026, lør · 17:50	3/10	har vært i bevegelse, Morgenyoga	Sov godt, nesten ingen plager.
03.10.2026, lør · 08:35	5/10	dump, Morgenyoga	Kom meg gjennom dagen uten smertestillende.
02.10.2026, fre · 20:15	4/10	bankende, er varm	Sov godt, nesten ingen plager.
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 jogge igjen.
01.10.2026, tor · 20:40	3/10	sov dårlig	Tøyde ut i morges, det gjør godt.
01.10.2026, tor · 07:50	5/10	har vært i bevegelse	Mye bedre enn forrige uke.
30.09.2026, ons · 20:10	4/10	krampeaktig	—
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 vært i bevegelse, Morgenyoga	—
29.09.2026, tir · 20:45	4/10	bankende, har vært i bevegelse	—

PainTrack

Smertedagbok for iPhone

Last ned fra App Store

LAST NED PÅ Google Play

Hodepine – Panne og tinninger, som regel på begge sider (fortsettelse)

Dato	Intensitet	Tagger	Notater
29.09.2026, tir · 08:25	6/10	stikkende, har vært i bevegelse, Morgenyoga	Tøyde ut i morges, det gjør godt.
28.09.2026, man · 20:50	4/10	bankende, Morgenyoga	—
28.09.2026, man · 08:05	6/10	brennende, har hvilt meg, Morgenyoga	—
27.09.2026, søn · 20:10	3/10	trekkende, har vært i bevegelse, Morgenyoga	Sov godt, nesten ingen plager.
27.09.2026, søn · 08:30	5/10	er varm	—
26.09.2026, lør · 20:30	4/10	krampeaktig, sov dårlig, Morgenyoga	Sov godt, nesten ingen plager.
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 vært i bevegelse	—
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 hvilt meg	—
24.09.2026, tor · 20:05	3/10	bankende, har vært i bevegelse	—
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	trekkende	—

PainTrack
Smertedagbok for iPhone



Hodepine – Panne og tinninger, som regel på begge sider (fortsettelse)

Dato	Intensitet	Tagger	Notater
22.09.2026, tir · 20:15	4/10	krampeaktig, sov dårlig	—
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 hvilt meg	—
21.09.2026, man · 20:20	4/10	er varm	—
21.09.2026, man · 07:55	6/10	krampeaktig, er varm, Morgenyoga	—
20.09.2026, søn · 20:10	4/10	har vært i bevegelse, 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 hvilt meg, er varm, Morgenyoga	—
19.09.2026, lør · 20:30	4/10	—	—
19.09.2026, lør · 08:00	6/10	bankende, har hvilt meg, er varm	—
18.09.2026, fre · 20:25	4/10	har hvilt meg, Morgenyoga	—
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 hvilt meg	—
17.09.2026, tor · 20:40	5/10	føler meg engstelig	Bare litt stramt når jeg reiser meg.
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
Smertedagbok for iPhone



Hodepine – Panne og tinninger, som regel på begge sider (fortsettelse)

Dato	Intensitet	Tagger	Notater
17.09.2026, tor · 09:35	6/10	—	—
17.09.2026, tor · 08:25	7/10	krampeaktig, er varm	Bare litt stramt når jeg reiser meg.
16.09.2026, ons · 20:40	4/10	trekkende, har vært i bevegelse	—
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 vært i bevegelse, er varm	—
15.09.2026, tir · 20:30	5/10	krampeaktig, har vært i bevegelse, har hvilt meg	—
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	Time hos fysioterapeut, smidigere etterpå.
14.09.2026, man · 08:05	6/10	bankende, har hvilt meg	—
13.09.2026, søn · 20:10	4/10	har vært i bevegelse, 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	krampeaktig, har hvilt meg	Bare litt stramt når jeg reiser meg.
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
Smertedagbok for iPhone



Hodepine – Panne og tinninger, som regel på begge sider (fortsettelse)

Dato	Intensitet	Tagger	Notater
12.09.2026, lør · 10:15	4/10	—	—
12.09.2026, lør · 09:20	5/10	—	—
12.09.2026, lør · 08:15	6/10	krampeaktig, er varm, Morgenyoga	—
11.09.2026, fre · 20:45	5/10	bankende, Morgenyoga	Verre om morgenen enn om kvelden.
11.09.2026, fre · 08:30	7/10	dump	Verre om morgenen enn om kvelden.
10.09.2026, tor · 20:05	5/10	brennende, har hvilt meg	—
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 vært i bevegelse	Verre om morgenen enn om kvelden.
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 hvilt meg, er varm	Verre om morgenen enn om kvelden.
08.09.2026, tir · 20:35	5/10	bankende, har hvilt meg, er varm, Morgenyoga	—
08.09.2026, tir · 08:25	7/10	har vært i bevegelse, har hvilt meg	—
07.09.2026, man · 20:05	5/10	har hvilt meg	—
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 hvilt meg	Bare litt stramt når jeg reiser meg.

PainTrack
Smertedagbok for iPhone



Hodepine – Panne og tinninger, som regel på begge sider (fortsettelse)

Dato	Intensitet	Tagger	Notater
06.09.2026, søn · 20:15	4/10	har vært i bevegelse	Time hos fysioterapeut, smidigere etterpå.
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	brennende, har vært i bevegelse	—
05.09.2026, lør · 20:20	5/10	dump, er varm	—
05.09.2026, lør · 08:30	7/10	stikkende, har hvilt meg, Morgenyoga	Litt bedre etter gåturen.
04.09.2026, fre · 20:25	4/10	dump, har hvilt meg, Morgenyoga	Time hos fysioterapeut, smidigere etterpå.
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	trekkende, har hvilt meg, har vært i bevegelse	—
03.09.2026, tor · 20:20	5/10	—	—
03.09.2026, tor · 07:50	7/10	bankende	Time hos fysioterapeut, smidigere etterpå.
02.09.2026, ons · 20:45	5/10	dump, har hvilt meg	—
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	Litt bedre etter gåturen.
01.09.2026, tir · 20:50	5/10	har vært i bevegelse	—
01.09.2026, tir · 13:50	3/10	—	—
01.09.2026, tir · 12:50	3/10	—	—
01.09.2026, tir · 11:35	4/10	—	—

PainTrack
Smertedagbok for iPhone



Hodepine – Panne og tinninger, som regel på begge sider (fortsettelse)

Dato	Intensitet	Tagger	Notater
01.09.2026, tir · 10:45	5/10	—	—
01.09.2026, tir · 09:25	6/10	—	—
01.09.2026, tir · 08:10	7/10	bankende, er varm	Bare litt stramt når jeg reiser meg.
31.08.2026, man · 20:30	5/10	dump, drakk alkohol	Litt bedre etter 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, føler meg stresset, Morgenyoga	—
30.08.2026, søn · 20:50	5/10	brennende, har vært i bevegelse, 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, føler meg stresset	—
29.08.2026, lør · 20:35	5/10	trykkende, er varm	Verre om morgenen enn om kvelden.
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 vært i bevegelse	Time hos fysioterapeut, smidigere etterpå.
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	—	—

PainTrack
Smertedagbok for iPhone



Hodepine – Panne og tinninger, som regel på begge sider (fortsettelse)

Dato	Intensitet	Tagger	Notater
28.08.2026, fre · 09:40	6/10	—	—
28.08.2026, fre · 08:35	7/10	har hvilt meg, er varm	Litt bedre etter gåturen.
27.08.2026, tor · 20:30	5/10	krampeaktig, har vært i bevegelse	—
27.08.2026, tor · 08:20	7/10	krampeaktig, har vært i bevegelse	Varmerputen hjalp en stund.
26.08.2026, ons · 20:05	5/10	—	—
26.08.2026, ons · 07:50	7/10	Morgenyoga	—
25.08.2026, tir · 20:30	5/10	krampeaktig, er varm, Morgenyoga	—
25.08.2026, tir · 07:55	7/10	trekkende	—
24.08.2026, man · 20:50	5/10	trekkende, er varm	Bare litt stramt når jeg reiser meg.
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	trekkende, har vært i bevegelse	Time hos fysioterapeut, smidigere etterpå.
23.08.2026, søn · 20:35	5/10	er varm	Varmerputen hjalp en stund.
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	krampeaktig, er varm, Morgenyoga	Verre om morgenen enn om kvelden.
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 hvilt meg	—

PainTrack
Smertedagbok for iPhone



Hodepine – Panne og tinninger, som regel på begge sider (fortsettelse)

Dato	Intensitet	Tagger	Notater
21.08.2026, fre · 20:30	5/10	trykkende, har hvilt meg, er varm, Morgenyoga	—
21.08.2026, fre · 13:25	3/10	—	—
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 vært i bevegelse	—
20.08.2026, tor · 20:50	5/10	bankende, har hvilt meg	—
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	Time hos fysioterapeut, smidigere etterpå.
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	brennende, har vært i bevegelse, Morgenyoga	Verre om morgenen enn om kvelden.
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	brennende, har hvilt meg	Varneputen hjalp en stund.

PainTrack
Smertedagbok for iPhone



Hodepine – Panne og tinninger, som regel på begge sider (fortsettelse)

Dato	Intensitet	Tagger	Notater
17.08.2026, man · 20:50	5/10	stikkende, har vært i bevegelse, Morgenyoga	Bare litt stramt når jeg reiser meg.
17.08.2026, man · 08:35	7/10	bankende, Morgenyoga	Time hos fysioterapeut, smidigere etterpå.
16.08.2026, søn · 20:40	6/10	brennende, er varm	—
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 vært i bevegelse	Verre om morgenen enn om kvelden.
15.08.2026, lør · 20:40	5/10	er varm	—
15.08.2026, lør · 07:50	7/10	er varm	Litt bedre etter 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	drakk alkohol, Morgenyoga	—
13.08.2026, tor · 20:35	5/10	trykkende, har vært i bevegelse	—
13.08.2026, tor · 08:05	7/10	har vært i bevegelse	—
12.08.2026, ons · 20:20	5/10	krampeaktig, er varm	—
12.08.2026, ons · 08:10	7/10	er varm, har vært i bevegelse	—
11.08.2026, tir · 20:25	6/10	har vært i bevegelse, 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	—	—

PainTrack
Smertedagbok for iPhone



Hodepine – Panne og tinninger, som regel på begge sider (fortsettelse)

Dato	Intensitet	Tagger	Notater
11.08.2026, tir · 08:25	8/10	krampeaktig, 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	—	—
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	føler meg engstelig	—
09.08.2026, søn · 08:00	8/10	har vært i bevegelse, er varm, Morgenyoga	—
08.08.2026, lør · 20:45	6/10	brennende, er varm, har hvilt meg, Morgenyoga	Verre om morgenen enn om kvelden.
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 hvilt meg, Morgenyoga	Verre om morgenen enn om kvelden.
07.08.2026, fre · 20:45	6/10	trekkende, føler meg engstelig	—
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	—	—

PainTrack
Smertedagbok for iPhone



Hodepine – Panne og tinninger, som regel på begge sider (fortsettelse)

Dato	Intensitet	Tagger	Notater
06.08.2026, tor · 08:55	6/10	—	—
06.08.2026, tor · 07:50	7/10	føler meg engstelig	—
05.08.2026, ons · 20:15	6/10	stikkende, har vært i bevegelse	—
05.08.2026, ons · 08:30	8/10	trekkende, har hvilt meg, Morgenyoga	—
04.08.2026, tir · 20:45	5/10	bankende, har hvilt meg	—
04.08.2026, tir · 08:30	7/10	dump	—
03.08.2026, man · 20:40	6/10	—	Smerten stråler ut 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	Klarte nesten ikke å konsentrere meg.
02.08.2026, søn · 20:25	5/10	krampeaktig, fryser, drakk alkohol	Måtte legge meg 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	trekkende, fryser	—
01.08.2026, lør · 20:45	6/10	trykkende, føler meg stresset	Smerten stråler ut 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, føler meg stresset	—
31.07.2026, fre · 20:35	6/10	krampeaktig	—
31.07.2026, fre · 13:00	4/10	—	—

PainTrack
Smertedagbok for iPhone



Hodepine – Panne og tinninger, som regel på begge sider (fortsettelse)

Dato	Intensitet	Tagger	Notater
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	føler meg stresset	Lys og støy var uutholdelig i dag.
30.07.2026, tor · 20:05	6/10	føler meg stresset, føler meg engstelig	—
30.07.2026, tor · 08:20	8/10	sov dårlig, fryser	—
29.07.2026, ons · 20:20	6/10	krampeaktig, drakk 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	krampeaktig, fryser	—
28.07.2026, tir · 20:40	5/10	krampeaktig, føler meg 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	brennende, drakk alkohol	Tok ibuprofen 400, hjalp nesten ikke.
27.07.2026, man · 20:10	6/10	drakk 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, sov dårlig	—

PainTrack
Smertedagbok for iPhone



Hodepine – Panne og tinninger, som regel på begge sider (fortsettelse)

Dato	Intensitet	Tagger	Notater
26.07.2026, søn · 20:35	6/10	stikkende, føler meg stresset, sov dårlig	—
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	—	—
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 hvilt meg	—
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	brennende, drakk alkohol	—
23.07.2026, tor · 20:25	6/10	trykkende, sov dårlig	—
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 vært i bevegelse	—
22.07.2026, ons · 20:20	6/10	stikkende, føler meg engstelig	—
22.07.2026, ons · 07:55	8/10	brennende, føler meg stresset	—

PainTrack
Smertedagbok for iPhone



Hodepine – Panne og tinninger, som regel på begge sider (fortsettelse)

Dato	Intensitet	Tagger	Notater
21.07.2026, tir · 20:35	6/10	føler meg stresset	—
21.07.2026, tir · 08:05	8/10	krampeaktig, har vært i bevegelse	—
20.07.2026, man · 20:40	5/10	krampeaktig, 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	—	—
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 hvilt meg	—
19.07.2026, søn · 20:40	7/10	sov dårlig	—
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	brennende, føler meg engstelig	—
18.07.2026, lør · 20:25	6/10	stikkende, har hvilt meg	—
18.07.2026, lør · 08:40	8/10	fryser	—
17.07.2026, fre · 20:10	6/10	føler meg engstelig	—
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	trekkende, føler meg stresset	Smerten stråler ut i skulderen.
16.07.2026, tor · 20:40	6/10	fryser	—
16.07.2026, tor · 08:25	8/10	drakk alkohol	—
15.07.2026, ons · 20:50	6/10	føler meg engstelig	Måtte legge meg i to timer midt på dagen.
15.07.2026, ons · 13:15	4/10	—	—
15.07.2026, ons · 12:00	4/10	—	—

PainTrack
Smertedagbok for iPhone



Hodepine – Panne og tinninger, som regel på begge sider (fortsettelse)

Dato	Intensitet	Tagger	Notater
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, føler meg stresset	Tok ibuprofen 400, hjalp nesten ikke.
14.07.2026, tir · 20:40	6/10	brennende, sov dårlig	—
14.07.2026, tir · 13:55	4/10	—	—
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, føler meg engstelig	—
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, føler meg engstelig, fryser	—
12.07.2026, søn · 20:45	6/10	brennende, har hvilt meg	Klarte nesten ikke å konsentrere meg.
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 vært i bevegelse	—
11.07.2026, lør · 20:40	6/10	stikkende, føler meg stresset	Tok ibuprofen 400, hjalp nesten 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	—	—

PainTrack
Smertedagbok for iPhone



Hodepine – Panne og tinninger, som regel på begge sider (fortsettelse)

Dato	Intensitet	Tagger	Notater
11.07.2026, lør · 09:35	7/10	—	—
11.07.2026, lør · 08:30	8/10	krampeaktig, føler meg engstelig, føler meg stresset	Klarte nesten ikke å konsentrere meg.
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	—	—
10.07.2026, fre · 09:20	7/10	—	—
10.07.2026, fre · 08:00	8/10	trykkende, drakk alkohol, sov dårlig	Klarte nesten ikke å konsentrere meg.
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	trekkende, føler meg 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	krampeaktig, drakk alkohol, føler meg engstelig	—
07.07.2026, tir · 20:25	6/10	har hvilt meg	—
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	—	—

PainTrack
Smertedagbok for iPhone



Hodepine – Panne og tinninger, som regel på begge sider (fortsettelse)

Dato	Intensitet	Tagger	Notater
07.07.2026, tir · 08:00	8/10	—	Måtte legge meg i to timer midt på dagen.
06.07.2026, man · 20:20	6/10	brennende, sov dårlig, fryser	Klarte nesten ikke å konsentrere meg.
06.07.2026, man · 08:10	8/10	dump, er varm, har vært i bevegelse	—
05.07.2026, søn · 20:30	7/10	brennende, har vært i bevegelse	—
05.07.2026, søn · 13:25	5/10	—	—
05.07.2026, søn · 12:15	5/10	—	—
05.07.2026, søn · 11:25	6/10	—	—
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 vært i bevegelse	Våknet flere ganger i natt på grunn av smertene.
04.07.2026, lør · 20:40	6/10	trykkende, sov dårlig, føler meg engstelig	—
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	trekkende, er varm	—
03.07.2026, fre · 20:50	7/10	dump, drakk alkohol	Tok ibuprofen 400, hjalp nesten 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 vært i bevegelse, har hvilt meg	Klarte nesten ikke å konsentrere meg.

PainTrack
Smertedagbok for iPhone



Ryggsmerter – Nedre del av ryggen, korsryggen

Oppføringer: 93 Snitt. intensitet: 4.8 Min: 3 Maks: 7



Dato	Intensitet	Tagger	Notater
03.10.2026, lør · 13:15	3/10	stikkende, har vært i bevegelse	Tøyde ut i morges, det gjør godt.
02.10.2026, fre · 13:10	3/10	har hvilt meg, har vært i bevegelse, Morgenyoga	Kunne jogge igjen.
01.10.2026, tor · 12:55	3/10	har hvilt meg, har vært i bevegelse	Mye bedre enn forrige uke.
30.09.2026, ons · 13:10	3/10	trekkende, har hvilt meg	Kunne jogge igjen.
29.09.2026, tir · 12:55	4/10	krampeaktig, er varm, Morgenyoga	—
28.09.2026, man · 13:05	3/10	trykkende, har hvilt meg	Tøyde ut i morges, det gjør godt.
27.09.2026, søn · 13:05	4/10	trekkende, har vært i bevegelse	—
26.09.2026, lør · 12:55	4/10	er varm	Tøyde ut i morges, det gjør godt.
25.09.2026, fre · 13:25	3/10	bankende, har hvilt meg, er varm	—
24.09.2026, tor · 13:10	4/10	stikkende, er varm, har vært i bevegelse, Morgenyoga	—
23.09.2026, ons · 13:20	3/10	fryser	Kom meg gjennom dagen uten smertestillende.
22.09.2026, tir · 12:55	4/10	trykkende, føler meg stresset	—
21.09.2026, man · 12:55	4/10	stikkende, har vært i bevegelse, er varm	—

PainTrack

Smertedagbok for iPhone

Last ned fra

App Store

LAST NED PÅ

Google Play

Ryggsmerter — Nedre del av ryggen, korsryggen (fortsettelse)

Dato	Intensitet	Tagger	Notater
20.09.2026, søn · 13:00	4/10	trykkende, har vært i bevegelse	Tøyde ut i morges, det gjør godt.
19.09.2026, lør · 13:25	4/10	trykkende, har vært i bevegelse, er varm, Morgenyoga	—
18.09.2026, fre · 12:50	4/10	trekkende, har hvilt meg, er varm, Morgenyoga	Varmeputen hjalp en stund.
17.09.2026, tor · 12:50	4/10	stikkende, har hvilt meg	Time hos fysioterapeut, smidigere etterpå.
16.09.2026, ons · 13:05	4/10	har vært i bevegelse	Verre om morgenen enn om kvelden.
15.09.2026, tir · 13:05	4/10	dump, fryser	—
14.09.2026, man · 12:45	4/10	trekkende, har vært i bevegelse	—
13.09.2026, søn · 12:50	4/10	trykkende, har vært i bevegelse, Morgenyoga	—
12.09.2026, lør · 13:20	4/10	har hvilt meg, har vært i bevegelse	—
11.09.2026, fre · 13:10	4/10	krampeaktig, har hvilt meg	—
10.09.2026, tor · 13:20	5/10	krampeaktig, føler meg stresset	Bare litt stramt når jeg reiser meg.
09.09.2026, ons · 12:50	4/10	stikkende	—
08.09.2026, tir · 12:45	4/10	bankende, har hvilt meg	Varmeputen hjalp en stund.
07.09.2026, man · 12:40	4/10	trykkende, har vært i bevegelse	—
06.09.2026, søn · 13:00	4/10	bankende, har vært i bevegelse, Morgenyoga	—
05.09.2026, lør · 12:50	4/10	har hvilt meg	—
04.09.2026, fre · 12:40	4/10	har vært i bevegelse	—
03.09.2026, tor · 13:25	4/10	er varm, har hvilt meg	—
02.09.2026, ons · 13:25	5/10	—	Time hos fysioterapeut, smidigere etterpå.
01.09.2026, tir · 12:45	4/10	trekkende	—
31.08.2026, man · 13:15	5/10	—	—
30.08.2026, søn · 12:50	5/10	har hvilt meg, Morgenyoga	—

PainTrack
Smertedagbok for iPhone



Ryggsmerter — Nedre del av ryggen, korsryggen (fortsettelse)

Dato	Intensitet	Tagger	Notater
29.08.2026, lør · 13:05	5/10	har hvilt meg	Time hos fysioterapeut, smidigere etterpå.
28.08.2026, fre · 12:50	4/10	Morgen yoga	—
27.08.2026, tor · 13:10	5/10	har vært i bevegelse	—
26.08.2026, ons · 13:20	5/10	er varm, har hvilt meg	Bare litt stramt når jeg reiser meg.
25.08.2026, tir · 13:00	4/10	er varm	—
24.08.2026, man · 13:10	5/10	trykkende, har hvilt meg	—
23.08.2026, søn · 13:00	4/10	bankende, har vært i bevegelse	—
22.08.2026, lør · 13:25	5/10	trykkende, har hvilt meg, har vært i bevegelse, Morgen yoga	—
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, sov dårlig, Morgen yoga	—
18.08.2026, tir · 13:20	5/10	brennende, har vært i bevegelse	Litt bedre etter gåturen.
17.08.2026, man · 13:25	5/10	krampeaktig, har vært i bevegelse, er varm	—
16.08.2026, søn · 13:25	5/10	er varm, har hvilt meg, Morgen yoga	—
15.08.2026, lør · 13:00	5/10	er varm, Morgen yoga	Bare litt stramt når jeg reiser meg.
14.08.2026, fre · 12:50	6/10	fryser, føler meg engstelig	—
13.08.2026, tor · 13:00	5/10	dump, har vært i bevegelse	Verre om morgenen enn om kvelden.
12.08.2026, ons · 12:45	4/10	krampeaktig, har hvilt meg, Morgen yoga	—
11.08.2026, tir · 13:10	5/10	har vært i bevegelse, er varm, Morgen yoga	Varmeputen hjalp en stund.
10.08.2026, man · 13:15	5/10	sov dårlig	—
09.08.2026, søn · 13:25	5/10	—	—
08.08.2026, lør · 12:50	5/10	krampeaktig, har vært i bevegelse	—

PainTrack
Smertedagbok for iPhone



Ryggsmerter — Nedre del av ryggen, korsryggen (fortsettelse)

Dato	Intensitet	Tagger	Notater
07.08.2026, fre · 13:05	5/10	trekkende, har vært i bevegelse, Morgenyoga	—
06.08.2026, tor · 12:45	5/10	dump, har hvilt meg, har vært i bevegelse	—
05.08.2026, ons · 13:05	6/10	stikkende, har hvilt meg	—
04.08.2026, tir · 13:15	5/10	har vært i bevegelse	—
03.08.2026, man · 13:05	5/10	dump, drakk alkohol, sov dårlig	—
02.08.2026, søn · 13:05	5/10	—	Måtte legge meg 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, føler meg engstelig	—
30.07.2026, tor · 13:10	5/10	stikkende, har vært i bevegelse	—
29.07.2026, ons · 13:25	5/10	krampeaktig, har vært i bevegelse	Smerten stråler ut i skulderen.
28.07.2026, tir · 13:15	6/10	dump	—
27.07.2026, man · 13:20	6/10	brennende, drakk alkohol, sov dårlig	—
26.07.2026, søn · 13:05	5/10	fryser	—
25.07.2026, lør · 12:40	5/10	føler meg stresset	Lys og støy var uutholdelig i dag.
24.07.2026, fre · 13:10	6/10	bankende, fryser	—
23.07.2026, tor · 13:00	5/10	trykkende, føler meg engstelig	—
22.07.2026, ons · 13:20	6/10	brennende, fryser	—
21.07.2026, tir · 13:00	5/10	har hvilt meg	—
20.07.2026, man · 13:15	6/10	føler meg engstelig	Lys og støy var uutholdelig i dag.
19.07.2026, søn · 13:25	5/10	fryser	Tok ibuprofen 400, hjalp nesten ikke.
18.07.2026, lør · 12:55	5/10	har vært i bevegelse, har hvilt meg	—
17.07.2026, fre · 13:20	6/10	føler meg stresset	Våknet flere ganger i natt på grunn av smertene.
16.07.2026, tor · 12:45	6/10	føler meg engstelig	—

PainTrack
Smertedagbok for iPhone



Ryggsmerter — Nedre del av ryggen, korsryggen (fortsettelse)

Dato	Intensitet	Tagger	Notater
15.07.2026, ons · 13:00	5/10	fryser, føler meg stresset	—
14.07.2026, tir · 13:20	6/10	bankende, er varm	Tok ibuprofen 400, hjalp nesten ikke.
13.07.2026, man · 13:05	6/10	krampeaktig, sov dårlig, føler meg stresset	Lys og støy var uutholdelig i dag.
12.07.2026, søn · 13:15	6/10	sov dårlig, fryser	—
11.07.2026, lør · 13:05	6/10	brennende, sov dårlig, føler meg stresset	Klarte nesten ikke å konsentrere meg.
10.07.2026, fre · 12:40	6/10	bankende, føler meg engstelig	Tok ibuprofen 400, hjalp nesten ikke.
09.07.2026, tor · 12:55	5/10	drakk alkohol	Lys og støy var uutholdelig i dag.
08.07.2026, ons · 13:25	7/10	føler meg engstelig	—
07.07.2026, tir · 13:25	5/10	trykkende, føler meg stresset	—
06.07.2026, man · 13:20	6/10	trykkende	—
05.07.2026, søn · 13:15	6/10	krampeaktig, sov dårlig	—
04.07.2026, lør · 13:00	6/10	drakk alkohol	—
03.07.2026, fre · 13:15	6/10	føler meg engstelig	Lys og støy var uutholdelig i dag.

PainTrack
Smertedagbok for iPhone



Knesmerter – Høyre kne, særlig i trapper

Oppføringer: 93 Snitt. intensitet: 3.8 Min: 2 Maks: 6



Dato	Intensitet	Tagger	Notater
03.10.2026, lør · 17:35	2/10	bankende, har hvilt meg	Mye bedre enn forrige uke.
02.10.2026, fre · 20:55	2/10	dump, har vært i bevegelse	Kom meg gjennom dagen uten smertestillende.
01.10.2026, tor · 20:50	2/10	stikkende, Morgenyoga	Tøyde ut i morges, det gjør godt.
30.09.2026, ons · 21:10	2/10	bankende, er varm, har hvilt meg, Morgenyoga	—
29.09.2026, tir · 21:20	3/10	trekkende, har hvilt meg	Mye bedre enn forrige uke.
28.09.2026, man · 21:20	2/10	har hvilt meg, er varm, Morgenyoga	—
27.09.2026, søn · 20:50	3/10	dump, Morgenyoga	Kom meg gjennom dagen uten smertestillende.
26.09.2026, lør · 21:20	2/10	har vært i bevegelse	—
25.09.2026, fre · 21:10	3/10	har hvilt meg, har vært i bevegelse, Morgenyoga	Sov godt, nesten ingen plager.
24.09.2026, tor · 21:20	3/10	trekkende, har vært i bevegelse	Kunne jogge igjen.
23.09.2026, ons · 21:25	2/10	brennende, har hvilt meg	Tøyde ut i morges, det gjør godt.
22.09.2026, tir · 21:10	3/10	—	Sov godt, nesten ingen plager.
21.09.2026, man · 21:30	3/10	sov dårlig, Morgenyoga	Tøyde ut i morges, det gjør godt.
20.09.2026, søn · 21:25	3/10	trekkende, er varm	—

PainTrack

Smertedagbok for iPhone

Last ned fra

App Store

LAST NED PÅ

Google Play

Knesmerter – Høyre kne, særlig i trapper (fortsettelse)

Dato	Intensitet	Tagger	Notater
19.09.2026, lør · 20:55	3/10	har hvilt meg, Morgenyoga	—
18.09.2026, fre · 21:30	3/10	trekkende, har hvilt meg	—
17.09.2026, tor · 21:10	3/10	har hvilt meg	Varmeputen hjalp en stund.
16.09.2026, ons · 20:50	3/10	brennende, føler meg stresset	—
15.09.2026, tir · 20:50	3/10	har hvilt meg	—
14.09.2026, man · 20:45	3/10	sov dårlig	Time hos fysioterapeut, smidigere etterpå.
13.09.2026, søn · 21:20	3/10	har hvilt meg, er varm	—
12.09.2026, lør · 21:00	3/10	fryser	Bare litt stramt når jeg reiser meg.
11.09.2026, fre · 20:55	3/10	stikkende, er varm, Morgenyoga	Verre om morgenen enn om kvelden.
10.09.2026, tor · 21:10	4/10	er varm, har vært i bevegelse	—
09.09.2026, ons · 21:25	3/10	krampeaktig, føler meg stresset	Bare litt stramt når jeg reiser meg.
08.09.2026, tir · 21:25	3/10	stikkende, har hvilt meg	Varmeputen hjalp en stund.
07.09.2026, man · 21:25	4/10	har hvilt meg	—
06.09.2026, søn · 21:15	3/10	dump, er varm, har vært i bevegelse	—
05.09.2026, lør · 20:45	3/10	trekkende, er varm	—
04.09.2026, fre · 21:05	4/10	brennende, fryser, føler meg engstelig	—
03.09.2026, tor · 21:05	3/10	bankende, har hvilt meg, har vært i bevegelse	Time hos fysioterapeut, smidigere etterpå.
02.09.2026, ons · 21:10	4/10	har vært i bevegelse	—
01.09.2026, tir · 21:25	3/10	dump, har vært i bevegelse	—
31.08.2026, man · 21:15	4/10	stikkende, er varm	Varmeputen hjalp en stund.
30.08.2026, søn · 20:55	4/10	trekkende, sov dårlig	—
29.08.2026, lør · 21:25	4/10	trekkende, har vært i bevegelse	—

PainTrack
Smertedagbok for iPhone



Knesmerter – Høyre kne, særlig i trapper (fortsettelse)

Dato	Intensitet	Tagger	Notater
28.08.2026, fre · 20:50	3/10	dump, er varm	—
27.08.2026, tor · 21:10	4/10	er varm, har hvilt meg, Morgenyoga	—
26.08.2026, ons · 21:20	4/10	stikkende, sov dårlig	—
25.08.2026, tir · 20:50	3/10	dump, har vært i bevegelse	Bare litt stramt når jeg reiser meg.
24.08.2026, man · 21:10	4/10	brennende, har vært i bevegelse, har hvilt meg	Time hos fysioterapeut, smidigere etterpå.
23.08.2026, søn · 20:45	4/10	krampeaktig	—
22.08.2026, lør · 20:55	4/10	har vært i bevegelse, Morgenyoga	—
21.08.2026, fre · 21:00	4/10	dump, er varm, har vært i bevegelse	Time hos fysioterapeut, smidigere etterpå.
20.08.2026, tor · 21:30	4/10	brennende, har hvilt meg	Bare litt stramt når jeg reiser meg.
19.08.2026, ons · 21:20	3/10	krampeaktig, har vært i bevegelse	—
18.08.2026, tir · 20:55	4/10	dump, er varm, har hvilt meg	—
17.08.2026, man · 20:55	5/10	bankende, har hvilt meg, er varm	—
16.08.2026, søn · 21:20	3/10	brennende, er varm, Morgenyoga	—
15.08.2026, lør · 21:10	4/10	brennende, har hvilt meg	—
14.08.2026, fre · 20:55	4/10	trykkende, er varm	—
13.08.2026, tor · 21:00	4/10	trekkende, drakk alkohol, fryser, Morgenyoga	—
12.08.2026, ons · 21:10	4/10	stikkende, har hvilt meg	—
11.08.2026, tir · 21:10	4/10	har hvilt meg, er varm, Morgenyoga	Bare litt stramt når jeg reiser meg.
10.08.2026, man · 21:15	4/10	—	—
09.08.2026, søn · 21:10	4/10	dump	Litt bedre etter gåturen.
08.08.2026, lør · 20:45	5/10	trykkende, har vært i bevegelse, Morgenyoga	—
07.08.2026, fre · 20:45	4/10	brennende, drakk alkohol	—

PainTrack
Smertedagbok for iPhone



Knesmerter – Høyre kne, særlig i trapper (fortsettelse)

Dato	Intensitet	Tagger	Notater
06.08.2026, tor · 21:20	4/10	dump, har vært i bevegelse, har hvilt meg	Bare litt stramt når jeg reiser meg.
05.08.2026, ons · 21:05	4/10	har hvilt meg, Morgenyoga	Varmeputen hjalp en stund.
04.08.2026, tir · 20:45	4/10	krampeaktig, har vært i bevegelse, Morgenyoga	—
03.08.2026, man · 21:30	4/10	brennende, sov dårlig	Måtte legge meg i to timer midt på dagen.
02.08.2026, søn · 21:30	4/10	trekkende, føler meg stresset	—
01.08.2026, lør · 21:25	4/10	stikkende, føler meg stresset	—
31.07.2026, fre · 21:10	5/10	brennende, føler meg stresset, fryser	Lys og støy var uutholdelig i dag.
30.07.2026, tor · 20:50	4/10	føler meg engstelig, fryser	Måtte legge meg i to timer midt på dagen.
29.07.2026, ons · 21:25	4/10	trekkende, har vært i bevegelse	Våknet flere ganger i natt på grunn av smertene.
28.07.2026, tir · 21:25	5/10	sov dårlig	Klarte nesten ikke å konsentrere meg.
27.07.2026, man · 21:15	4/10	trekkende, sov dårlig	—
26.07.2026, søn · 20:55	4/10	brennende, føler meg engstelig	Måtte legge meg i to timer midt på dagen.
25.07.2026, lør · 21:15	5/10	bankende, fryser, sov dårlig	—
24.07.2026, fre · 20:45	4/10	stikkende, sov dårlig, føler meg engstelig	—
23.07.2026, tor · 21:00	5/10	trekkende	Smerten stråler ut i skulderen.
22.07.2026, ons · 21:10	4/10	har vært i bevegelse	Lys og støy var uutholdelig i dag.
21.07.2026, tir · 21:00	5/10	bankende, sov dårlig	Måtte legge meg i to timer midt på dagen.
20.07.2026, man · 21:15	4/10	sov dårlig, føler meg engstelig	—
19.07.2026, søn · 21:00	4/10	dump, sov dårlig	—
18.07.2026, lør · 20:55	4/10	har hvilt meg	—
17.07.2026, fre · 20:55	4/10	brennende	—
16.07.2026, tor · 21:15	6/10	trykkende, sov dårlig	Lys og støy var uutholdelig i dag.

PainTrack
Smertedagbok for iPhone



Knesmerter – Høyre kne, særlig i trapper (fortsettelse)

Dato	Intensitet	Tagger	Notater
15.07.2026, ons · 21:00	4/10	krampeaktig, er varm	—
14.07.2026, tir · 21:10	5/10	bankende, føler meg engstelig	—
13.07.2026, man · 21:00	5/10	bankende, drakk alkohol	—
12.07.2026, søn · 21:25	4/10	sov dårlig	Måtte legge meg i to timer midt på dagen.
11.07.2026, lør · 21:35	4/10	brennende, føler meg engstelig	—
10.07.2026, fre · 20:50	5/10	fryser	—
09.07.2026, tor · 21:10	6/10	føler meg engstelig, drakk alkohol	—
08.07.2026, ons · 20:50	4/10	trekkende, fryser	—
07.07.2026, tir · 21:10	5/10	fryser, føler meg engstelig	—
06.07.2026, man · 20:50	4/10	føler meg engstelig	—
05.07.2026, søn · 21:30	5/10	stikkende	—
04.07.2026, lør · 21:30	5/10	bankende, drakk alkohol	—
03.07.2026, fre · 21:25	4/10	føler meg engstelig, sov dårlig	Våknet flere ganger i natt på grunn av smertene.

PainTrack
Smertedagbok for iPhone

