

# Smärtrapport

Skapad den 03.10.2026, lör · Period: Senaste 3 månaderna

## Sammanfattning

Period 03.07.2026 till 03.10.2026. Utvärderat: Huvudvärk, Ryggsmärta, Knäsmärta.

|                     |                     |                        |
|---------------------|---------------------|------------------------|
| 93 / 93             | 692                 | 4.9                    |
| Dokumenterade dagar | Poster              | Snitt. intensitet      |
| 0                   | 2.0 – 9.0           | 93                     |
| Smärtfria dagar     | Intervall (min–max) | Längsta serien i dagar |

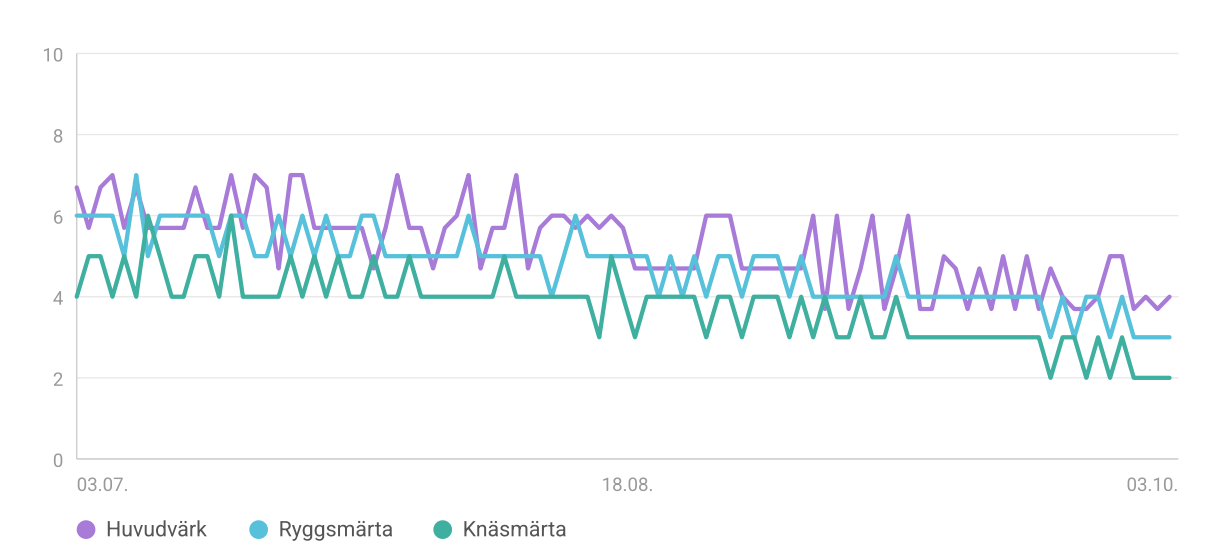
Under periodens gång sjönk intensiteten med i snitt 1.3 poäng.

Den andra halvan av perioden (47 dokumenterade dagar) jämfördes med den första (46).

### Per smärta

| Smärta     | Poster | Snitt. | Min | Max | Förändring |
|------------|--------|--------|-----|-----|------------|
| Huvudvärk  | 506    | 5.3    | 2.0 | 9.0 | -1.3       |
| Ryggsmärta | 93     | 4.8    | 3.0 | 7.0 | -1.3       |
| Knäsmärta  | 93     | 3.8    | 2.0 | 6.0 | -1.2       |

## Översikt



## Läkemedel

Uppgifter från patienten ur appens doslogg.

| Läkemedel    | Dos   | Form    | Schema                         | Period                |
|--------------|-------|---------|--------------------------------|-----------------------|
| Amitriptylin | 25 mg | Tablett | Regelbunden medicinering 21:00 | sedan 06.04.2026, mån |

PainTrack  
Smärtdagbok för iPhone



| Läkemedel   | Dos    | Form    | Schema                 | Period                      |
|-------------|--------|---------|------------------------|-----------------------------|
| Sumatriptan | 50 mg  | Tablett | Vid behov<br>vid behov | sedan<br>06.04.2026,<br>mån |
| Ibuprofen   | 400 mg | Tablett | Vid behov<br>vid behov | sedan<br>06.04.2026,<br>mån |

Doslogg under rapportperioden

Amitriptylin 25 mg: 89 doser, snittintervall 24,8 tim

Sumatriptan 50 mg: 64 doser, snitt 4,6 per vecka

| Vecka från | 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 vecka

| Vecka från | 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  
Smärtdagbok för iPhone



| Vecka från | Doser |
|------------|-------|
| 07.09.2026 | 1     |
| 14.09.2026 | 3     |
| 21.09.2026 | 0     |
| 28.09.2026 | 0     |

Doser: 04.07.2026, lör · 15:50 · 08.07.2026, ons · 15:45 · 13.07.2026, mån · 17:45 · 14.07.2026, tis · 14:05 · 15.07.2026, ons · 15:40 · 16.07.2026, tors · 16:50 · 20.07.2026, mån · 16:15 · 26.07.2026, sön · 16:45 · 28.07.2026, tis · 16:30 · 04.08.2026, tis · 16:50 · 24.08.2026, mån · 16:35 · 28.08.2026, fre · 15:15 · 07.09.2026, mån · 14:25 · 14.09.2026, mån · 16:05 · 17.09.2026, tors · 17:35 · 18.09.2026, fre · 17:10

Ett byte räknas som sent om det skedde mer än 25 % efter det planerade intervallet. Korrelationer är inte orsaker.

## Mönster

Korrelationer från de senaste 180 dagarna, beräknade som avvikelser från medelvärdet för varje smärta.

### Taggar

Med "drack alkohol" är intensiteten i snitt 1.5 poäng högre. Underlag: 94 av 1325 poster.

Med "känner mig stressad" är intensiteten i snitt 1.3 poäng högre. Underlag: 82 av 1325 poster.

Med "fryser" är intensiteten i snitt 1.2 poäng högre. Underlag: 105 av 1325 poster.

### Smärtyper

Med "brännande" är intensiteten i snitt 0.9 poäng högre. Underlag: 71 av 1325 poster.

Med "stickande" är intensiteten i snitt 0.6 poäng högre. Underlag: 51 av 1325 poster.

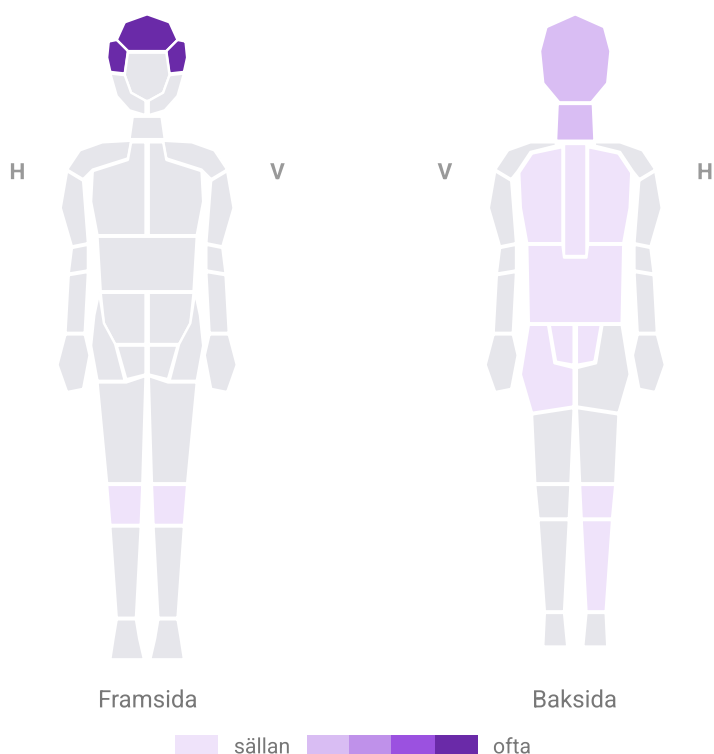
Med "krampaktig" är intensiteten i snitt 0.5 poäng högre. Underlag: 67 av 1325 poster.

Obs: detta är observerade korrelationer, inte orsaker. Värdena kommer från patientens egna anteckningar och ersätter inte en diagnos.



## Kroppskarta

Var smärtan satt under perioden, färgad efter frekvens. 692 av 692 poster har en kroppsplats.



### Vanligaste platserna

| Kroppsplats     | Andel av posterna | Snittintensitet (0–10) |
|-----------------|-------------------|------------------------|
| Panna           | 73 % (506)        | 5.1                    |
| Vänster tinning | 73 % (506)        | 5.1                    |
| Höger tinning   | 73 % (506)        | 5.1                    |
| Bakhuvud        | 16 % (113)        | 6.1                    |
| Nacke           | 15 % (104)        | 6.3                    |

En post kan ha flera platser. "V" och "H" avser personens egen vänstra och högra sida.

PainTrack  
Smärtdagbok för iPhone

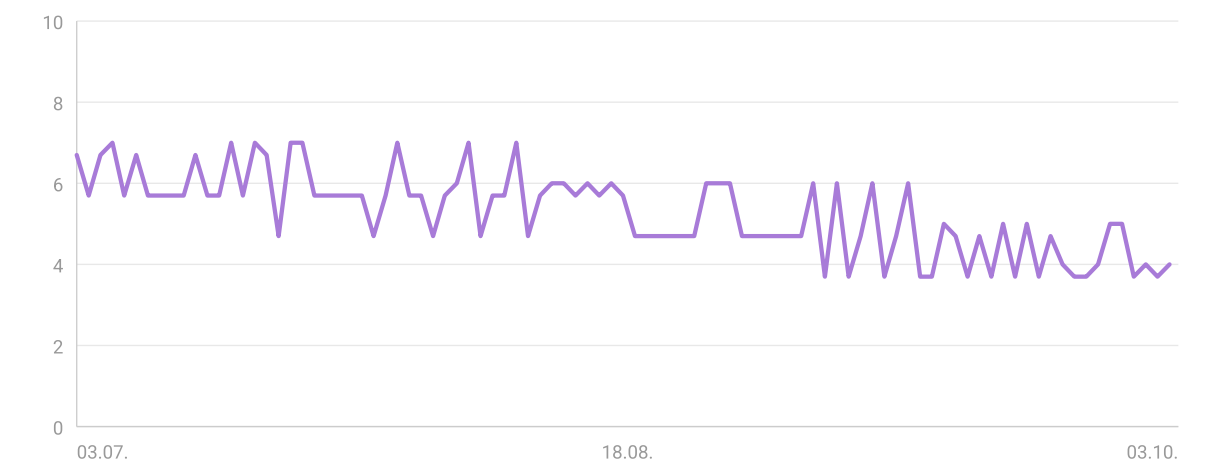


Hämta i  
App Store

LADDA NED PÅ  
Google Play

Huvudvärk – Panna och tinningar, oftast på båda sidor

Poster: 506   Snitt. intensitet: 5.1   Min: 2   Max: 9



| Datum                    | Intensitet | Taggar                           | Anteckningar                       |
|--------------------------|------------|----------------------------------|------------------------------------|
| 03.10.2026, lör · 17:50  | 3/10       | har rört på mig, Morgonyoga      | Sov gott, nästan inga besvär.      |
| 03.10.2026, lör · 08:35  | 5/10       | dov, Morgonyoga                  | Klarade dagen utan smärtstillande. |
| 02.10.2026, fre · 20:15  | 4/10       | bultande, är varm                | Sov gott, nästan inga besvär.      |
| 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       | tryckande, Morgonyoga            | Kunde ge mig ut och jogga igen.    |
| 01.10.2026, tors · 20:40 | 3/10       | sov dåligt                       | Stretchade i morse, känns bra.     |
| 01.10.2026, tors · 07:50 | 5/10       | har rört på mig                  | Mycket bättre än förra veckan.     |
| 30.09.2026, ons · 20:10  | 4/10       | krampaktig                       | —                                  |
| 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       | dov, har rört på mig, Morgonyoga | —                                  |
| 29.09.2026, tis · 20:45  | 4/10       | bultande, har rört på mig        | —                                  |

PainTrack  
Smärtdagbok för iPhone

Hämta i App Store

LADDA NED PÅ Google Play

## Huvudvärk – Panna och tinningar, oftast på båda sidor (fortsättning)

| Datum                    | Intensitet | Taggar                                 | Anteckningar                   |
|--------------------------|------------|----------------------------------------|--------------------------------|
| 29.09.2026, tis · 08:25  | 6/10       | stickande, har rört på mig, Morgonyoga | Stretchade i morse, känns bra. |
| 28.09.2026, mån · 20:50  | 4/10       | bultande, Morgonyoga                   | —                              |
| 28.09.2026, mån · 08:05  | 6/10       | brännande, har vilat, Morgonyoga       | —                              |
| 27.09.2026, sön · 20:10  | 3/10       | dragande, har rört på mig, Morgonyoga  | Sov gott, nästan inga besvär.  |
| 27.09.2026, sön · 08:30  | 5/10       | är varm                                | —                              |
| 26.09.2026, lör · 20:30  | 4/10       | krampaktig, sov dåligt, Morgonyoga     | Sov gott, nästan inga besvär.  |
| 26.09.2026, lör · 13:50  | 2/10       | —                                      | —                              |
| 26.09.2026, lör · 12:40  | 2/10       | —                                      | —                              |
| 26.09.2026, lör · 11:35  | 3/10       | —                                      | —                              |
| 26.09.2026, lör · 10:30  | 4/10       | —                                      | —                              |
| 26.09.2026, lör · 09:25  | 5/10       | —                                      | —                              |
| 26.09.2026, lör · 08:15  | 6/10       | bultande, är varm                      | —                              |
| 25.09.2026, fre · 20:50  | 4/10       | har rört på mig                        | —                              |
| 25.09.2026, fre · 13:50  | 2/10       | —                                      | —                              |
| 25.09.2026, fre · 12:45  | 2/10       | —                                      | —                              |
| 25.09.2026, fre · 11:45  | 3/10       | —                                      | —                              |
| 25.09.2026, fre · 10:35  | 4/10       | —                                      | —                              |
| 25.09.2026, fre · 09:40  | 5/10       | —                                      | —                              |
| 25.09.2026, fre · 08:35  | 6/10       | dov, är varm, har vilat                | —                              |
| 24.09.2026, tors · 20:05 | 3/10       | bultande, har rört på mig              | —                              |
| 24.09.2026, tors · 08:10 | 5/10       | bultande, är 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       | dragande                               | —                              |
| 22.09.2026, tis · 20:15  | 4/10       | krampaktig, sov dåligt                 | —                              |

**PainTrack**  
Smärtdagbok för iPhone



## Huvudvärk – Panna och tinningar, oftast på båda sidor (fortsättning)

| Datum                    | Intensitet | Taggar                                    | Anteckningar                        |
|--------------------------|------------|-------------------------------------------|-------------------------------------|
| 22.09.2026, tis · 13:50  | 2/10       | —                                         | —                                   |
| 22.09.2026, tis · 12:35  | 2/10       | —                                         | —                                   |
| 22.09.2026, tis · 11:35  | 3/10       | —                                         | —                                   |
| 22.09.2026, tis · 10:50  | 4/10       | —                                         | —                                   |
| 22.09.2026, tis · 09:25  | 5/10       | —                                         | —                                   |
| 22.09.2026, tis · 08:30  | 6/10       | har vilat                                 | —                                   |
| 21.09.2026, mån · 20:20  | 4/10       | är varm                                   | —                                   |
| 21.09.2026, mån · 07:55  | 6/10       | krampaktig, är varm, Morgonyoga           | —                                   |
| 20.09.2026, sön · 20:10  | 4/10       | har rört på mig, är varm                  | —                                   |
| 20.09.2026, sön · 13:10  | 2/10       | —                                         | —                                   |
| 20.09.2026, sön · 12:00  | 2/10       | —                                         | —                                   |
| 20.09.2026, sön · 11:05  | 3/10       | —                                         | —                                   |
| 20.09.2026, sön · 10:00  | 4/10       | —                                         | —                                   |
| 20.09.2026, sön · 08:55  | 5/10       | —                                         | —                                   |
| 20.09.2026, sön · 08:00  | 6/10       | tryckande, har vilat, är varm, Morgonyoga | —                                   |
| 19.09.2026, lör · 20:30  | 4/10       | —                                         | —                                   |
| 19.09.2026, lör · 08:00  | 6/10       | bultande, har vilat, är varm              | —                                   |
| 18.09.2026, fre · 20:25  | 4/10       | har vilat, Morgonyoga                     | —                                   |
| 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 vilat                                 | —                                   |
| 17.09.2026, tors · 20:40 | 5/10       | känner mig orolig                         | Bara lite stramt när jag reser mig. |
| 17.09.2026, tors · 13:45 | 3/10       | —                                         | —                                   |
| 17.09.2026, tors · 12:40 | 3/10       | —                                         | —                                   |
| 17.09.2026, tors · 11:50 | 4/10       | —                                         | —                                   |
| 17.09.2026, tors · 10:40 | 5/10       | —                                         | —                                   |
| 17.09.2026, tors · 09:35 | 6/10       | —                                         | —                                   |

**PainTrack**  
Smärtdagbok för iPhone



## Huvudvärk – Panna och tinningar, oftast på båda sidor (fortsättning)

| Datum                    | Intensitet | Taggar                                 | Anteckningar                                |
|--------------------------|------------|----------------------------------------|---------------------------------------------|
| 17.09.2026, tors · 08:25 | 7/10       | krampaktig, är varm                    | Bara lite stramt när jag reser mig.         |
| 16.09.2026, ons · 20:40  | 4/10       | dragande, har rört på mig              | —                                           |
| 16.09.2026, ons · 13:25  | 2/10       | —                                      | —                                           |
| 16.09.2026, ons · 12:20  | 2/10       | —                                      | —                                           |
| 16.09.2026, ons · 11:25  | 3/10       | —                                      | —                                           |
| 16.09.2026, ons · 10:30  | 4/10       | —                                      | —                                           |
| 16.09.2026, ons · 09:10  | 5/10       | —                                      | —                                           |
| 16.09.2026, ons · 08:10  | 6/10       | har rört på mig, är varm               | —                                           |
| 15.09.2026, tis · 20:30  | 5/10       | krampaktig, har rört på mig, har vilat | —                                           |
| 15.09.2026, tis · 13:30  | 3/10       | —                                      | —                                           |
| 15.09.2026, tis · 12:25  | 3/10       | —                                      | —                                           |
| 15.09.2026, tis · 11:15  | 4/10       | —                                      | —                                           |
| 15.09.2026, tis · 10:10  | 5/10       | —                                      | —                                           |
| 15.09.2026, tis · 09:20  | 6/10       | —                                      | —                                           |
| 15.09.2026, tis · 08:00  | 7/10       | är varm, Morgonyoga                    | —                                           |
| 14.09.2026, mån · 20:45  | 4/10       | stickande, är varm                     | Besök hos fysioterapeuten, mjukare efteråt. |
| 14.09.2026, mån · 08:05  | 6/10       | bultande, har vilat                    | —                                           |
| 13.09.2026, sön · 20:10  | 4/10       | har rört på mig, Morgonyoga            | —                                           |
| 13.09.2026, sön · 13:20  | 2/10       | —                                      | —                                           |
| 13.09.2026, sön · 12:05  | 2/10       | —                                      | —                                           |
| 13.09.2026, sön · 11:00  | 3/10       | —                                      | —                                           |
| 13.09.2026, sön · 10:10  | 4/10       | —                                      | —                                           |
| 13.09.2026, sön · 09:00  | 5/10       | —                                      | —                                           |
| 13.09.2026, sön · 08:00  | 6/10       | —                                      | —                                           |
| 12.09.2026, lär · 20:30  | 4/10       | krampaktig, har vilat                  | Bara lite stramt när jag reser mig.         |
| 12.09.2026, lär · 13:15  | 2/10       | —                                      | —                                           |
| 12.09.2026, lär · 12:10  | 2/10       | —                                      | —                                           |
| 12.09.2026, lär · 11:25  | 3/10       | —                                      | —                                           |
| 12.09.2026, lär · 10:15  | 4/10       | —                                      | —                                           |

**PainTrack**  
Smärtdagbok för iPhone



## Huvudvärk – Panna och tinningar, oftast på båda sidor (fortsättning)

| Datum                    | Intensitet | Taggar                                   | Anteckningar                                |
|--------------------------|------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 12.09.2026, lör · 09:20  | 5/10       | —                                        | —                                           |
| 12.09.2026, lör · 08:15  | 6/10       | krampaktig, är varm, Morgonyoga          | —                                           |
| 11.09.2026, fre · 20:45  | 5/10       | bultande, Morgonyoga                     | Värre på morgonen än på kvällen.            |
| 11.09.2026, fre · 08:30  | 7/10       | dov                                      | Värre på morgonen än på kvällen.            |
| 10.09.2026, tors · 20:05 | 5/10       | brännande, har vilat                     | —                                           |
| 10.09.2026, tors · 13:50 | 3/10       | —                                        | —                                           |
| 10.09.2026, tors · 12:40 | 3/10       | —                                        | —                                           |
| 10.09.2026, tors · 11:40 | 4/10       | —                                        | —                                           |
| 10.09.2026, tors · 10:25 | 5/10       | —                                        | —                                           |
| 10.09.2026, tors · 09:25 | 6/10       | —                                        | —                                           |
| 10.09.2026, tors · 08:20 | 7/10       | tryckande, har rört på mig               | Värre på morgonen än på kvällen.            |
| 09.09.2026, ons · 20:40  | 4/10       | dov                                      | —                                           |
| 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       | bultande, har vilat, är varm             | Värre på morgonen än på kvällen.            |
| 08.09.2026, tis · 20:35  | 5/10       | bultande, har vilat, är varm, Morgonyoga | —                                           |
| 08.09.2026, tis · 08:25  | 7/10       | har rört på mig, har vilat               | —                                           |
| 07.09.2026, mån · 20:05  | 5/10       | har vilat                                | —                                           |
| 07.09.2026, mån · 14:10  | 3/10       | —                                        | —                                           |
| 07.09.2026, mån · 12:50  | 3/10       | —                                        | —                                           |
| 07.09.2026, mån · 11:40  | 4/10       | —                                        | —                                           |
| 07.09.2026, mån · 10:40  | 5/10       | —                                        | —                                           |
| 07.09.2026, mån · 09:40  | 6/10       | —                                        | —                                           |
| 07.09.2026, mån · 08:25  | 7/10       | har vilat                                | Bara lite stramt när jag reser mig.         |
| 06.09.2026, sön · 20:15  | 4/10       | har rört på mig                          | Besök hos fysioterapeuten, mjukare efteråt. |
| 06.09.2026, sön · 13:50  | 2/10       | —                                        | —                                           |

**PainTrack**  
Smärtdagbok för iPhone



## Huvudvärk – Panna och tinningar, oftast på båda sidor (fortsättning)

| Datum                    | Intensitet | Taggar                               | Anteckningar                                |
|--------------------------|------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|
| 06.09.2026, sön · 12:35  | 2/10       | —                                    | —                                           |
| 06.09.2026, sön · 11:35  | 3/10       | —                                    | —                                           |
| 06.09.2026, sön · 10:30  | 4/10       | —                                    | —                                           |
| 06.09.2026, sön · 09:30  | 5/10       | —                                    | —                                           |
| 06.09.2026, sön · 08:30  | 6/10       | brännande, har rört på mig           | —                                           |
| 05.09.2026, lör · 20:20  | 5/10       | dov, är varm                         | —                                           |
| 05.09.2026, lör · 08:30  | 7/10       | stickande, har vilat, Morgonyoga     | Lite bättre efter promenaden.               |
| 04.09.2026, fre · 20:25  | 4/10       | dov, har vilat, Morgonyoga           | Besök hos fysioterapeuten, mjukare efteråt. |
| 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       | dragande, har vilat, har rört på mig | —                                           |
| 03.09.2026, tors · 20:20 | 5/10       | —                                    | —                                           |
| 03.09.2026, tors · 07:50 | 7/10       | bultande                             | Besök hos fysioterapeuten, mjukare efteråt. |
| 02.09.2026, ons · 20:45  | 5/10       | dov, har vilat                       | —                                           |
| 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       | dov, är varm                         | Lite bättre efter promenaden.               |
| 01.09.2026, tis · 20:50  | 5/10       | har rört på mig                      | —                                           |
| 01.09.2026, tis · 13:50  | 3/10       | —                                    | —                                           |
| 01.09.2026, tis · 12:50  | 3/10       | —                                    | —                                           |
| 01.09.2026, tis · 11:35  | 4/10       | —                                    | —                                           |
| 01.09.2026, tis · 10:45  | 5/10       | —                                    | —                                           |
| 01.09.2026, tis · 09:25  | 6/10       | —                                    | —                                           |
| 01.09.2026, tis · 08:10  | 7/10       | bultande, är varm                    | Bara lite stramt när jag reser mig.         |

**PainTrack**  
Smärtdagbok för iPhone



## Huvudvärk – Panna och tinningar, oftast på båda sidor (fortsättning)

| Datum                    | Intensitet | Taggar                                  | Anteckningar                                |
|--------------------------|------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|
| 31.08.2026, mån · 20:30  | 5/10       | dov, drack alkohol                      | Lite bättre efter promenaden.               |
| 31.08.2026, mån · 14:10  | 3/10       | —                                       | —                                           |
| 31.08.2026, mån · 13:00  | 3/10       | —                                       | —                                           |
| 31.08.2026, mån · 11:55  | 4/10       | —                                       | —                                           |
| 31.08.2026, mån · 11:10  | 5/10       | —                                       | —                                           |
| 31.08.2026, mån · 10:05  | 6/10       | —                                       | —                                           |
| 31.08.2026, mån · 08:35  | 7/10       | fryser, känner mig stressad, Morgonyoga | —                                           |
| 30.08.2026, sön · 20:50  | 5/10       | brännande, har rört på mig, Morgonyoga  | —                                           |
| 30.08.2026, sön · 13:30  | 3/10       | —                                       | —                                           |
| 30.08.2026, sön · 12:20  | 3/10       | —                                       | —                                           |
| 30.08.2026, sön · 11:20  | 4/10       | —                                       | —                                           |
| 30.08.2026, sön · 10:30  | 5/10       | —                                       | —                                           |
| 30.08.2026, sön · 09:20  | 6/10       | —                                       | —                                           |
| 30.08.2026, sön · 08:00  | 7/10       | stickande, känner mig stressad          | —                                           |
| 29.08.2026, lär · 20:35  | 5/10       | tryckande, är varm                      | Värre på morgonen än på kvällen.            |
| 29.08.2026, lär · 13:25  | 3/10       | —                                       | —                                           |
| 29.08.2026, lär · 12:15  | 3/10       | —                                       | —                                           |
| 29.08.2026, lär · 11:20  | 4/10       | —                                       | —                                           |
| 29.08.2026, lär · 10:20  | 5/10       | —                                       | —                                           |
| 29.08.2026, lär · 09:20  | 6/10       | —                                       | —                                           |
| 29.08.2026, lär · 08:00  | 7/10       | dov, Morgonyoga                         | —                                           |
| 28.08.2026, fre · 20:10  | 5/10       | dov, har rört på mig                    | Besök hos fysioterapeuten, mjukare efteråt. |
| 28.08.2026, fre · 14:00  | 3/10       | —                                       | —                                           |
| 28.08.2026, fre · 12:45  | 3/10       | —                                       | —                                           |
| 28.08.2026, fre · 11:50  | 4/10       | —                                       | —                                           |
| 28.08.2026, fre · 11:00  | 5/10       | —                                       | —                                           |
| 28.08.2026, fre · 09:40  | 6/10       | —                                       | —                                           |
| 28.08.2026, fre · 08:35  | 7/10       | har vilat, är varm                      | Lite bättre efter promenaden.               |
| 27.08.2026, tors · 20:30 | 5/10       | krampaktig, har rört på mig             | —                                           |

**PainTrack**  
Smärtdagbok för iPhone



## Huvudvärk – Panna och tinningar, oftast på båda sidor (fortsättning)

| Datum                    | Intensitet | Taggar                                    | Anteckningar                                |
|--------------------------|------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 27.08.2026, tors · 08:20 | 7/10       | krampaktig, har rört på mig               | Värmekudden hjälpte en stund.               |
| 26.08.2026, ons · 20:05  | 5/10       | —                                         | —                                           |
| 26.08.2026, ons · 07:50  | 7/10       | Morgonyoga                                | —                                           |
| 25.08.2026, tis · 20:30  | 5/10       | krampaktig, är varm, Morgonyoga           | —                                           |
| 25.08.2026, tis · 07:55  | 7/10       | dragande                                  | —                                           |
| 24.08.2026, mån · 20:50  | 5/10       | dragande, är varm                         | Bara lite stramt när jag reser mig.         |
| 24.08.2026, mån · 13:10  | 3/10       | —                                         | —                                           |
| 24.08.2026, mån · 12:15  | 3/10       | —                                         | —                                           |
| 24.08.2026, mån · 11:05  | 4/10       | —                                         | —                                           |
| 24.08.2026, mån · 10:00  | 5/10       | —                                         | —                                           |
| 24.08.2026, mån · 09:05  | 6/10       | —                                         | —                                           |
| 24.08.2026, mån · 07:50  | 7/10       | dragande, har rört på mig                 | Besök hos fysioterapeuten, mjukare efteråt. |
| 23.08.2026, sön · 20:35  | 5/10       | är varm                                   | Värmekudden hjälpte en stund.               |
| 23.08.2026, sön · 13:50  | 3/10       | —                                         | —                                           |
| 23.08.2026, sön · 12:35  | 3/10       | —                                         | —                                           |
| 23.08.2026, sön · 11:40  | 4/10       | —                                         | —                                           |
| 23.08.2026, sön · 10:45  | 5/10       | —                                         | —                                           |
| 23.08.2026, sön · 09:25  | 6/10       | —                                         | —                                           |
| 23.08.2026, sön · 08:20  | 7/10       | krampaktig, är varm, Morgonyoga           | Värre på morgonen än på kvällen.            |
| 22.08.2026, lär · 20:30  | 5/10       | —                                         | —                                           |
| 22.08.2026, lär · 13:20  | 3/10       | —                                         | —                                           |
| 22.08.2026, lär · 12:15  | 3/10       | —                                         | —                                           |
| 22.08.2026, lär · 11:15  | 4/10       | —                                         | —                                           |
| 22.08.2026, lär · 09:55  | 5/10       | —                                         | —                                           |
| 22.08.2026, lär · 09:05  | 6/10       | —                                         | —                                           |
| 22.08.2026, lär · 07:50  | 7/10       | bultande, har vilat                       | —                                           |
| 21.08.2026, fre · 20:30  | 5/10       | tryckande, har vilat, är varm, Morgonyoga | —                                           |
| 21.08.2026, fre · 13:25  | 3/10       | —                                         | —                                           |
| 21.08.2026, fre · 12:20  | 3/10       | —                                         | —                                           |
| 21.08.2026, fre · 11:15  | 4/10       | —                                         | —                                           |

**PainTrack**  
Smärtdagbok för iPhone



## Huvudvärk – Panna och tinningar, oftast på båda sidor (fortsättning)

| Datum                    | Intensitet | Taggar                                 | Anteckningar                                |
|--------------------------|------------|----------------------------------------|---------------------------------------------|
| 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 rört på mig                        | —                                           |
| 20.08.2026, tors · 20:50 | 5/10       | bultande, har vilat                    | —                                           |
| 20.08.2026, tors · 13:30 | 3/10       | —                                      | —                                           |
| 20.08.2026, tors · 12:20 | 3/10       | —                                      | —                                           |
| 20.08.2026, tors · 11:10 | 4/10       | —                                      | —                                           |
| 20.08.2026, tors · 10:30 | 5/10       | —                                      | —                                           |
| 20.08.2026, tors · 09:15 | 6/10       | —                                      | —                                           |
| 20.08.2026, tors · 08:10 | 7/10       | stickande                              | Besök hos fysioterapeuten, mjukare efteråt. |
| 19.08.2026, ons · 20:20  | 5/10       | tryckande, är 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       | brännande, har rört på mig, Morgonyoga | Värre på morgonen än på kvällen.            |
| 18.08.2026, tis · 20:30  | 6/10       | —                                      | —                                           |
| 18.08.2026, tis · 13:45  | 4/10       | —                                      | —                                           |
| 18.08.2026, tis · 12:30  | 4/10       | —                                      | —                                           |
| 18.08.2026, tis · 11:35  | 5/10       | —                                      | —                                           |
| 18.08.2026, tis · 10:20  | 6/10       | —                                      | —                                           |
| 18.08.2026, tis · 09:15  | 7/10       | —                                      | —                                           |
| 18.08.2026, tis · 08:05  | 8/10       | brännande, har vilat                   | Värmekudden hjälpte en stund.               |
| 17.08.2026, mån · 20:50  | 5/10       | stickande, har rört på mig, Morgonyoga | Bara lite stramt när jag reser mig.         |
| 17.08.2026, mån · 08:35  | 7/10       | bultande, Morgonyoga                   | Besök hos fysioterapeuten, mjukare efteråt. |
| 16.08.2026, sön · 20:40  | 6/10       | brännande, är varm                     | —                                           |
| 16.08.2026, sön · 14:05  | 4/10       | —                                      | —                                           |
| 16.08.2026, sön · 12:55  | 4/10       | —                                      | —                                           |

**PainTrack**  
Smärtdagbok för iPhone



## Huvudvärk – Panna och tinningar, oftast på båda sidor (fortsättning)

| Datum                    | Intensitet | Taggar                         | Anteckningar                     |
|--------------------------|------------|--------------------------------|----------------------------------|
| 16.08.2026, sön · 11:55  | 5/10       | —                              | —                                |
| 16.08.2026, sön · 10:45  | 6/10       | —                              | —                                |
| 16.08.2026, sön · 09:55  | 7/10       | —                              | —                                |
| 16.08.2026, sön · 08:20  | 8/10       | har rört på mig                | Värre på morgonen än på kvällen. |
| 15.08.2026, lör · 20:40  | 5/10       | är varm                        | —                                |
| 15.08.2026, lör · 07:50  | 7/10       | är varm                        | Lite bättre efter promenaden.    |
| 14.08.2026, fre · 20:25  | 6/10       | dov, är varm,<br>Morgonyoga    | —                                |
| 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       | drack alkohol,<br>Morgonyoga   | —                                |
| 13.08.2026, tors · 20:35 | 5/10       | tryckande, har rört<br>på mig  | —                                |
| 13.08.2026, tors · 08:05 | 7/10       | har rört på mig                | —                                |
| 12.08.2026, ons · 20:20  | 5/10       | krampaktig, är varm            | —                                |
| 12.08.2026, ons · 08:10  | 7/10       | är varm, har rört på<br>mig    | —                                |
| 11.08.2026, tis · 20:25  | 6/10       | har rört på mig,<br>Morgonyoga | —                                |
| 11.08.2026, tis · 13:50  | 4/10       | —                              | —                                |
| 11.08.2026, tis · 12:35  | 4/10       | —                              | —                                |
| 11.08.2026, tis · 11:35  | 5/10       | —                              | —                                |
| 11.08.2026, tis · 10:30  | 6/10       | —                              | —                                |
| 11.08.2026, tis · 09:30  | 7/10       | —                              | —                                |
| 11.08.2026, tis · 08:25  | 8/10       | krampaktig, fryser             | —                                |
| 10.08.2026, mån · 20:50  | 5/10       | stickande                      | —                                |
| 10.08.2026, mån · 13:05  | 3/10       | —                              | —                                |
| 10.08.2026, mån · 11:55  | 3/10       | —                              | —                                |
| 10.08.2026, mån · 10:55  | 4/10       | —                              | —                                |
| 10.08.2026, mån · 10:00  | 5/10       | —                              | —                                |
| 10.08.2026, mån · 08:45  | 6/10       | —                              | —                                |

**PainTrack**  
Smärtdagbok för iPhone



## Huvudvärk – Panna och tinningar, oftast på båda sidor (fortsättning)

| Datum                    | Intensitet | Taggar                                    | Anteckningar                     |
|--------------------------|------------|-------------------------------------------|----------------------------------|
| 10.08.2026, mån · 07:50  | 7/10       | dov, är varm, Morgonyoga                  | —                                |
| 09.08.2026, sön · 20:25  | 6/10       | känner mig orolig                         | —                                |
| 09.08.2026, sön · 08:00  | 8/10       | har rört på mig, är varm, Morgonyoga      | —                                |
| 08.08.2026, lär · 20:45  | 6/10       | brännande, är varm, har vilat, Morgonyoga | Värre på morgonen än på kvällen. |
| 08.08.2026, lär · 13:45  | 4/10       | —                                         | —                                |
| 08.08.2026, lär · 12:30  | 4/10       | —                                         | —                                |
| 08.08.2026, lär · 11:20  | 5/10       | —                                         | —                                |
| 08.08.2026, lär · 10:25  | 6/10       | —                                         | —                                |
| 08.08.2026, lär · 09:25  | 7/10       | —                                         | —                                |
| 08.08.2026, lär · 08:20  | 8/10       | dov, har vilat, Morgonyoga                | Värre på morgonen än på kvällen. |
| 07.08.2026, fre · 20:45  | 6/10       | dragande, känner mig orolig               | —                                |
| 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       | dov, fryser                               | —                                |
| 06.08.2026, tors · 20:50 | 5/10       | är varm, Morgonyoga                       | —                                |
| 06.08.2026, tors · 13:00 | 3/10       | —                                         | —                                |
| 06.08.2026, tors · 12:05 | 3/10       | —                                         | —                                |
| 06.08.2026, tors · 10:50 | 4/10       | —                                         | —                                |
| 06.08.2026, tors · 10:05 | 5/10       | —                                         | —                                |
| 06.08.2026, tors · 08:55 | 6/10       | —                                         | —                                |
| 06.08.2026, tors · 07:50 | 7/10       | känner mig orolig                         | —                                |
| 05.08.2026, ons · 20:15  | 6/10       | stickande, har rört på mig                | —                                |
| 05.08.2026, ons · 08:30  | 8/10       | dragande, har vilat, Morgonyoga           | —                                |
| 04.08.2026, tis · 20:45  | 5/10       | bultande, har vilat                       | —                                |
| 04.08.2026, tis · 08:30  | 7/10       | dov                                       | —                                |

**PainTrack**  
Smärt dagbok för iPhone



## Huvudvärk – Panna och tinningar, oftast på båda sidor (fortsättning)

| Datum                    | Intensitet | Taggar                                 | Anteckningar                                        |
|--------------------------|------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 03.08.2026, mån · 20:40  | 6/10       | —                                      | Smärtan strålar ut i axeln.                         |
| 03.08.2026, mån · 13:55  | 4/10       | —                                      | —                                                   |
| 03.08.2026, mån · 12:45  | 4/10       | —                                      | —                                                   |
| 03.08.2026, mån · 12:00  | 5/10       | —                                      | —                                                   |
| 03.08.2026, mån · 10:45  | 6/10       | —                                      | —                                                   |
| 03.08.2026, mån · 09:55  | 7/10       | —                                      | —                                                   |
| 03.08.2026, mån · 08:35  | 8/10       | är varm                                | Kunde knappt koncentrera mig.                       |
| 02.08.2026, sön · 20:25  | 5/10       | krampaktig, fryser, drack alkohol      | Var tvungen att lägga mig två timmar mitt på dagen. |
| 02.08.2026, sön · 13:40  | 3/10       | —                                      | —                                                   |
| 02.08.2026, sön · 12:35  | 3/10       | —                                      | —                                                   |
| 02.08.2026, sön · 11:20  | 4/10       | —                                      | —                                                   |
| 02.08.2026, sön · 10:30  | 5/10       | —                                      | —                                                   |
| 02.08.2026, sön · 09:25  | 6/10       | —                                      | —                                                   |
| 02.08.2026, sön · 08:20  | 7/10       | dragande, fryser                       | —                                                   |
| 01.08.2026, lör · 20:45  | 6/10       | tryckande, känner mig stressad         | Smärtan strålar ut i axeln.                         |
| 01.08.2026, lör · 13:40  | 4/10       | —                                      | —                                                   |
| 01.08.2026, lör · 12:35  | 4/10       | —                                      | —                                                   |
| 01.08.2026, lör · 11:35  | 5/10       | —                                      | —                                                   |
| 01.08.2026, lör · 10:30  | 6/10       | —                                      | —                                                   |
| 01.08.2026, lör · 09:30  | 7/10       | —                                      | —                                                   |
| 01.08.2026, lör · 08:20  | 8/10       | dov, känner mig stressad               | —                                                   |
| 31.07.2026, fre · 20:35  | 6/10       | krampaktig                             | —                                                   |
| 31.07.2026, fre · 13:00  | 4/10       | —                                      | —                                                   |
| 31.07.2026, fre · 12:00  | 4/10       | —                                      | —                                                   |
| 31.07.2026, fre · 11:05  | 5/10       | —                                      | —                                                   |
| 31.07.2026, fre · 10:00  | 6/10       | —                                      | —                                                   |
| 31.07.2026, fre · 09:05  | 7/10       | —                                      | —                                                   |
| 31.07.2026, fre · 07:50  | 8/10       | känner mig stressad                    | Ljus och ljud var outhärdliga i dag.                |
| 30.07.2026, tors · 20:05 | 6/10       | känner mig stressad, känner mig orolig | —                                                   |
| 30.07.2026, tors · 08:20 | 8/10       | sov dåligt, fryser                     | —                                                   |

**PainTrack**  
Smärtdagbok för iPhone



## Huvudvärk – Panna och tinningar, oftast på båda sidor (fortsättning)

| Datum                   | Intensitet | Taggar                                     | Anteckningar                       |
|-------------------------|------------|--------------------------------------------|------------------------------------|
| 29.07.2026, ons · 20:20 | 6/10       | krampaktig, drack 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       | krampaktig, fryser                         | —                                  |
| 28.07.2026, tis · 20:40 | 5/10       | krampaktig, känner mig stressad            | —                                  |
| 28.07.2026, tis · 14:05 | 3/10       | —                                          | —                                  |
| 28.07.2026, tis · 12:50 | 3/10       | —                                          | —                                  |
| 28.07.2026, tis · 11:35 | 4/10       | —                                          | —                                  |
| 28.07.2026, tis · 10:40 | 5/10       | —                                          | —                                  |
| 28.07.2026, tis · 09:45 | 6/10       | —                                          | —                                  |
| 28.07.2026, tis · 08:35 | 7/10       | brännande, drack alkohol                   | Tog ibuprofen 400, hjälpte knappt. |
| 27.07.2026, mån · 20:10 | 6/10       | drack alkohol                              | —                                  |
| 27.07.2026, mån · 13:25 | 4/10       | —                                          | —                                  |
| 27.07.2026, mån · 12:20 | 4/10       | —                                          | —                                  |
| 27.07.2026, mån · 11:30 | 5/10       | —                                          | —                                  |
| 27.07.2026, mån · 10:15 | 6/10       | —                                          | —                                  |
| 27.07.2026, mån · 09:20 | 7/10       | —                                          | —                                  |
| 27.07.2026, mån · 08:10 | 8/10       | tryckande, sov dåligt                      | —                                  |
| 26.07.2026, sön · 20:35 | 6/10       | stickande, känner mig stressad, sov dåligt | —                                  |
| 26.07.2026, sön · 13:35 | 4/10       | —                                          | —                                  |
| 26.07.2026, sön · 12:25 | 4/10       | —                                          | —                                  |
| 26.07.2026, sön · 11:10 | 5/10       | —                                          | —                                  |
| 26.07.2026, sön · 10:30 | 6/10       | —                                          | —                                  |
| 26.07.2026, sön · 09:10 | 7/10       | —                                          | —                                  |
| 26.07.2026, sön · 08:05 | 8/10       | fryser                                     | —                                  |
| 25.07.2026, lär · 20:50 | 6/10       | tryckande                                  | —                                  |
| 25.07.2026, lär · 13:25 | 4/10       | —                                          | —                                  |

**PainTrack**  
Smärtdagbok för iPhone



## Huvudvärk – Panna och tinningar, oftast på båda sidor (fortsättning)

| Datum                    | Intensitet | Taggar                         | Anteckningar |
|--------------------------|------------|--------------------------------|--------------|
| 25.07.2026, lör · 12:20  | 4/10       | —                              | —            |
| 25.07.2026, lör · 11:20  | 5/10       | —                              | —            |
| 25.07.2026, lör · 10:20  | 6/10       | —                              | —            |
| 25.07.2026, lör · 09:10  | 7/10       | —                              | —            |
| 25.07.2026, lör · 08:10  | 8/10       | har vilat                      | —            |
| 24.07.2026, fre · 20:15  | 6/10       | bultande                       | —            |
| 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       | brännande, drack alkohol       | —            |
| 23.07.2026, tors · 20:25 | 6/10       | tryckande, sov dåligt          | —            |
| 23.07.2026, tors · 13:25 | 4/10       | —                              | —            |
| 23.07.2026, tors · 12:15 | 4/10       | —                              | —            |
| 23.07.2026, tors · 11:10 | 5/10       | —                              | —            |
| 23.07.2026, tors · 10:10 | 6/10       | —                              | —            |
| 23.07.2026, tors · 09:20 | 7/10       | —                              | —            |
| 23.07.2026, tors · 08:00 | 8/10       | tryckande, har rört på mig     | —            |
| 22.07.2026, ons · 20:20  | 6/10       | stickande, känner mig orolig   | —            |
| 22.07.2026, ons · 07:55  | 8/10       | brännande, känner mig stressad | —            |
| 21.07.2026, tis · 20:35  | 6/10       | känner mig stressad            | —            |
| 21.07.2026, tis · 08:05  | 8/10       | krampaktig, har rört på mig    | —            |
| 20.07.2026, mån · 20:40  | 5/10       | krampaktig, fryser             | —            |
| 20.07.2026, mån · 13:20  | 3/10       | —                              | —            |
| 20.07.2026, mån · 12:20  | 3/10       | —                              | —            |
| 20.07.2026, mån · 11:10  | 4/10       | —                              | —            |
| 20.07.2026, mån · 10:15  | 5/10       | —                              | —            |
| 20.07.2026, mån · 09:15  | 6/10       | —                              | —            |
| 20.07.2026, mån · 08:00  | 7/10       | har vilat                      | —            |

**PainTrack**  
Smärtdagbok för iPhone



## Huvudvärk – Panna och tinningar, oftast på båda sidor (fortsättning)

| Datum                    | Intensitet | Taggar                        | Anteckningar                                        |
|--------------------------|------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 19.07.2026, sön · 20:40  | 7/10       | sov dåligt                    | —                                                   |
| 19.07.2026, sön · 14:00  | 5/10       | —                             | —                                                   |
| 19.07.2026, sön · 12:55  | 5/10       | —                             | —                                                   |
| 19.07.2026, sön · 11:50  | 6/10       | —                             | —                                                   |
| 19.07.2026, sön · 11:05  | 7/10       | —                             | —                                                   |
| 19.07.2026, sön · 09:45  | 8/10       | —                             | —                                                   |
| 19.07.2026, sön · 08:25  | 9/10       | brännande, känner mig orolig  | —                                                   |
| 18.07.2026, lör · 20:25  | 6/10       | stickande, har vilat          | —                                                   |
| 18.07.2026, lör · 08:40  | 8/10       | fryser                        | —                                                   |
| 17.07.2026, fre · 20:10  | 6/10       | känner mig orolig             | —                                                   |
| 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       | dragande, känner mig stressad | Smärtan strålar ut i axeln.                         |
| 16.07.2026, tors · 20:40 | 6/10       | fryser                        | —                                                   |
| 16.07.2026, tors · 08:25 | 8/10       | drack alkohol                 | —                                                   |
| 15.07.2026, ons · 20:50  | 6/10       | känner mig orolig             | Var tvungen att lägga mig två timmar mitt på dagen. |
| 15.07.2026, ons · 13:15  | 4/10       | —                             | —                                                   |
| 15.07.2026, ons · 12:00  | 4/10       | —                             | —                                                   |
| 15.07.2026, ons · 11:05  | 5/10       | —                             | —                                                   |
| 15.07.2026, ons · 10:10  | 6/10       | —                             | —                                                   |
| 15.07.2026, ons · 08:50  | 7/10       | —                             | —                                                   |
| 15.07.2026, ons · 08:00  | 8/10       | fryser, känner mig stressad   | Tog ibuprofen 400, hjälpte knappt.                  |
| 14.07.2026, tis · 20:40  | 6/10       | brännande, sov dåligt         | —                                                   |
| 14.07.2026, tis · 13:55  | 4/10       | —                             | —                                                   |
| 14.07.2026, tis · 12:30  | 4/10       | —                             | —                                                   |
| 14.07.2026, tis · 11:40  | 5/10       | —                             | —                                                   |
| 14.07.2026, tis · 10:40  | 6/10       | —                             | —                                                   |
| 14.07.2026, tis · 09:20  | 7/10       | —                             | —                                                   |

**PainTrack**  
Smärtdagbok för iPhone



## Huvudvärk – Panna och tinningar, oftast på båda sidor (fortsättning)

| Datum                    | Intensitet | Taggar                                             | Anteckningar                       |
|--------------------------|------------|----------------------------------------------------|------------------------------------|
| 14.07.2026, tis · 08:05  | 8/10       | —                                                  | —                                  |
| 13.07.2026, mån · 20:50  | 7/10       | bultande, känner mig orolig                        | —                                  |
| 13.07.2026, mån · 13:45  | 5/10       | —                                                  | —                                  |
| 13.07.2026, mån · 12:35  | 5/10       | —                                                  | —                                  |
| 13.07.2026, mån · 11:35  | 6/10       | —                                                  | —                                  |
| 13.07.2026, mån · 10:50  | 7/10       | —                                                  | —                                  |
| 13.07.2026, mån · 09:35  | 8/10       | —                                                  | —                                  |
| 13.07.2026, mån · 08:15  | 9/10       | dov, känner mig orolig, fryser                     | —                                  |
| 12.07.2026, sön · 20:45  | 6/10       | brännande, har vilat                               | Kunde knappt koncentrera mig.      |
| 12.07.2026, sön · 13:45  | 4/10       | —                                                  | —                                  |
| 12.07.2026, sön · 12:40  | 4/10       | —                                                  | —                                  |
| 12.07.2026, sön · 11:35  | 5/10       | —                                                  | —                                  |
| 12.07.2026, sön · 10:35  | 6/10       | —                                                  | —                                  |
| 12.07.2026, sön · 09:20  | 7/10       | —                                                  | —                                  |
| 12.07.2026, sön · 08:10  | 8/10       | har rört på mig                                    | —                                  |
| 11.07.2026, lör · 20:40  | 6/10       | stickande, känner mig stressad                     | Tog ibuprofen 400, hjälpte knappt. |
| 11.07.2026, lör · 13:40  | 4/10       | —                                                  | —                                  |
| 11.07.2026, lör · 12:30  | 4/10       | —                                                  | —                                  |
| 11.07.2026, lör · 11:40  | 5/10       | —                                                  | —                                  |
| 11.07.2026, lör · 10:20  | 6/10       | —                                                  | —                                  |
| 11.07.2026, lör · 09:35  | 7/10       | —                                                  | —                                  |
| 11.07.2026, lör · 08:30  | 8/10       | krampaktig, känner mig orolig, känner mig stressad | Kunde knappt koncentrera mig.      |
| 10.07.2026, fre · 20:45  | 6/10       | tryckande, 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       | tryckande, drack alkohol, sov dåligt               | Kunde knappt koncentrera mig.      |
| 09.07.2026, tors · 20:05 | 6/10       | dov, fryser                                        | —                                  |

**PainTrack**  
Smärtdagbok för iPhone



## Huvudvärk – Panna och tinningar, oftast på båda sidor (fortsättning)

| Datum                    | Intensitet | Taggar                                       | Anteckningar                                        |
|--------------------------|------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 09.07.2026, tors · 13:05 | 4/10       | —                                            | —                                                   |
| 09.07.2026, tors · 12:00 | 4/10       | —                                            | —                                                   |
| 09.07.2026, tors · 10:45 | 5/10       | —                                            | —                                                   |
| 09.07.2026, tors · 09:50 | 6/10       | —                                            | —                                                   |
| 09.07.2026, tors · 08:50 | 7/10       | —                                            | —                                                   |
| 09.07.2026, tors · 07:50 | 8/10       | dragande, känner mig stressad                | —                                                   |
| 08.07.2026, ons · 20:50  | 7/10       | är 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       | krampaktig, drack alkohol, känner mig orolig | —                                                   |
| 07.07.2026, tis · 20:25  | 6/10       | har vilat                                    | —                                                   |
| 07.07.2026, tis · 13:35  | 4/10       | —                                            | —                                                   |
| 07.07.2026, tis · 12:30  | 4/10       | —                                            | —                                                   |
| 07.07.2026, tis · 11:40  | 5/10       | —                                            | —                                                   |
| 07.07.2026, tis · 10:30  | 6/10       | —                                            | —                                                   |
| 07.07.2026, tis · 09:20  | 7/10       | —                                            | —                                                   |
| 07.07.2026, tis · 08:00  | 8/10       | —                                            | Var tvungen att lägga mig två timmar mitt på dagen. |
| 06.07.2026, mån · 20:20  | 6/10       | brännande, sov dåligt, fryser                | Kunde knappt koncentrera mig.                       |
| 06.07.2026, mån · 08:10  | 8/10       | dov, är varm, har rört på mig                | —                                                   |
| 05.07.2026, sön · 20:30  | 7/10       | brännande, har rört på mig                   | —                                                   |
| 05.07.2026, sön · 13:25  | 5/10       | —                                            | —                                                   |
| 05.07.2026, sön · 12:15  | 5/10       | —                                            | —                                                   |
| 05.07.2026, sön · 11:25  | 6/10       | —                                            | —                                                   |
| 05.07.2026, sön · 10:20  | 7/10       | —                                            | —                                                   |
| 05.07.2026, sön · 09:25  | 8/10       | —                                            | —                                                   |
| 05.07.2026, sön · 08:05  | 9/10       | stickande, har rört på mig                   | Vaknade flera gånger i natt av smärtan.             |

**PainTrack**  
Smärt dagbok för iPhone



Huvudvärk – Panna och tinningar, oftast på båda sidor (fortsättning)

| Datum                   | Intensitet | Taggar                                   | Anteckningar                       |
|-------------------------|------------|------------------------------------------|------------------------------------|
| 04.07.2026, lär · 20:40 | 6/10       | tryckande, sov dåligt, känner mig orolig | —                                  |
| 04.07.2026, lær · 13:35 | 4/10       | —                                        | —                                  |
| 04.07.2026, lær · 12:30 | 4/10       | —                                        | —                                  |
| 04.07.2026, lær · 11:30 | 5/10       | —                                        | —                                  |
| 04.07.2026, lær · 10:15 | 6/10       | —                                        | —                                  |
| 04.07.2026, lær · 09:10 | 7/10       | —                                        | —                                  |
| 04.07.2026, lær · 08:00 | 8/10       | dragande, är varm                        | —                                  |
| 03.07.2026, fre · 20:50 | 7/10       | dov, drack alkohol                       | Tog ibuprofen 400, hjälpte knappt. |
| 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 rört på mig, har vilat               | Kunde knappt koncentrera mig.      |

PainTrack  
Smärt dagbok för iPhone



Ryggsmärta — Nedre delen av ryggen, ländryggen

Poster: 93    Snitt. intensitet: 4.8    Min: 3    Max: 7



| Datum                    | Intensitet | Taggar                                          | Anteckningar                       |
|--------------------------|------------|-------------------------------------------------|------------------------------------|
| 03.10.2026, lör · 13:15  | 3/10       | stickande, har rört på mig                      | Stretchade i morse, känns bra.     |
| 02.10.2026, fre · 13:10  | 3/10       | har vilat, har rört på mig, Morgonyoga          | Kunde ge mig ut och jogga igen.    |
| 01.10.2026, tors · 12:55 | 3/10       | har vilat, har rört på mig                      | Mycket bättre än förra veckan.     |
| 30.09.2026, ons · 13:10  | 3/10       | dragande, har vilat                             | Kunde ge mig ut och jogga igen.    |
| 29.09.2026, tis · 12:55  | 4/10       | krampaktig, är varm, Morgonyoga                 | —                                  |
| 28.09.2026, mån · 13:05  | 3/10       | tryckande, har vilat                            | Stretchade i morse, känns bra.     |
| 27.09.2026, sön · 13:05  | 4/10       | dragande, har rört på mig                       | —                                  |
| 26.09.2026, lör · 12:55  | 4/10       | är varm                                         | Stretchade i morse, känns bra.     |
| 25.09.2026, fre · 13:25  | 3/10       | bultande, har vilat, är varm                    | —                                  |
| 24.09.2026, tors · 13:10 | 4/10       | stickande, är varm, har rört på mig, Morgonyoga | —                                  |
| 23.09.2026, ons · 13:20  | 3/10       | fryser                                          | Klarade dagen utan smärtstillande. |
| 22.09.2026, tis · 12:55  | 4/10       | tryckande, känner mig stressad                  | —                                  |
| 21.09.2026, mån · 12:55  | 4/10       | stickande, har rört på mig, är varm             | —                                  |
| 20.09.2026, sön · 13:00  | 4/10       | tryckande, har rört på mig                      | Stretchade i morse, känns bra.     |

PainTrack  
Smärtdagbok för iPhone

Hämta i App Store

LADDA NED PÅ Google Play

## Ryggsmärta — Nedre delen av ryggen, ländryggen (fortsättning)

| Datum                    | Intensitet | Taggar                                          | Anteckningar                                |
|--------------------------|------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 19.09.2026, lör · 13:25  | 4/10       | tryckande, har rört på mig, är varm, Morgonyoga | —                                           |
| 18.09.2026, fre · 12:50  | 4/10       | dragande, har vilat, är varm, Morgonyoga        | Värmekudden hjälpte en stund.               |
| 17.09.2026, tors · 12:50 | 4/10       | stickande, har vilat                            | Besök hos fysioterapeuten, mjukare efteråt. |
| 16.09.2026, ons · 13:05  | 4/10       | har rört på mig                                 | Värre på morgonen än på kvällen.            |
| 15.09.2026, tis · 13:05  | 4/10       | dov, fryser                                     | —                                           |
| 14.09.2026, mån · 12:45  | 4/10       | dragande, har rört på mig                       | —                                           |
| 13.09.2026, sön · 12:50  | 4/10       | tryckande, har rört på mig, Morgonyoga          | —                                           |
| 12.09.2026, lör · 13:20  | 4/10       | har vilat, har rört på mig                      | —                                           |
| 11.09.2026, fre · 13:10  | 4/10       | krampaktig, har vilat                           | —                                           |
| 10.09.2026, tors · 13:20 | 5/10       | krampaktig, känner mig stressad                 | Bara lite stramt när jag reser mig.         |
| 09.09.2026, ons · 12:50  | 4/10       | stickande                                       | —                                           |
| 08.09.2026, tis · 12:45  | 4/10       | bultande, har vilat                             | Värmekudden hjälpte en stund.               |
| 07.09.2026, mån · 12:40  | 4/10       | tryckande, har rört på mig                      | —                                           |
| 06.09.2026, sön · 13:00  | 4/10       | bultande, har rört på mig, Morgonyoga           | —                                           |
| 05.09.2026, lör · 12:50  | 4/10       | har vilat                                       | —                                           |
| 04.09.2026, fre · 12:40  | 4/10       | har rört på mig                                 | —                                           |
| 03.09.2026, tors · 13:25 | 4/10       | är varm, har vilat                              | —                                           |
| 02.09.2026, ons · 13:25  | 5/10       | —                                               | Besök hos fysioterapeuten, mjukare efteråt. |
| 01.09.2026, tis · 12:45  | 4/10       | dragande                                        | —                                           |
| 31.08.2026, mån · 13:15  | 5/10       | —                                               | —                                           |
| 30.08.2026, sön · 12:50  | 5/10       | har vilat, Morgonyoga                           | —                                           |
| 29.08.2026, lör · 13:05  | 5/10       | har vilat                                       | Besök hos fysioterapeuten, mjukare efteråt. |
| 28.08.2026, fre · 12:50  | 4/10       | Morgonyoga                                      | —                                           |
| 27.08.2026, tors · 13:10 | 5/10       | har rört på mig                                 | —                                           |

**PainTrack**  
Smärt dagbok för iPhone



## Ryggsmärta — Nedre delen av ryggen, ländryggen (fortsättning)

| Datum                    | Intensitet | Taggar                                            | Anteckningar                        |
|--------------------------|------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 26.08.2026, ons · 13:20  | 5/10       | är varm, har vilat                                | Bara lite stramt när jag reser mig. |
| 25.08.2026, tis · 13:00  | 4/10       | är varm                                           | —                                   |
| 24.08.2026, mån · 13:10  | 5/10       | tryckande, har vilat                              | —                                   |
| 23.08.2026, sön · 13:00  | 4/10       | bultande, har rört på mig                         | —                                   |
| 22.08.2026, lör · 13:25  | 5/10       | tryckande, har vilat, har rört på mig, Morgonyoga | —                                   |
| 21.08.2026, fre · 12:50  | 4/10       | tryckande                                         | —                                   |
| 20.08.2026, tors · 13:00 | 5/10       | dov, är varm                                      | —                                   |
| 19.08.2026, ons · 12:40  | 5/10       | fryser, sov dåligt, Morgonyoga                    | —                                   |
| 18.08.2026, tis · 13:20  | 5/10       | brännande, har rört på mig                        | Lite bättre efter promenaden.       |
| 17.08.2026, mån · 13:25  | 5/10       | krampaktig, har rört på mig, är varm              | —                                   |
| 16.08.2026, sön · 13:25  | 5/10       | är varm, har vilat, Morgonyoga                    | —                                   |
| 15.08.2026, lör · 13:00  | 5/10       | är varm, Morgonyoga                               | Bara lite stramt när jag reser mig. |
| 14.08.2026, fre · 12:50  | 6/10       | fryser, känner mig orolig                         | —                                   |
| 13.08.2026, tors · 13:00 | 5/10       | dov, har rört på mig                              | Värre på morgonen än på kvällen.    |
| 12.08.2026, ons · 12:45  | 4/10       | krampaktig, har vilat, Morgonyoga                 | —                                   |
| 11.08.2026, tis · 13:10  | 5/10       | har rört på mig, är varm, Morgonyoga              | Värmekudden hjälpte en stund.       |
| 10.08.2026, mån · 13:15  | 5/10       | sov dåligt                                        | —                                   |
| 09.08.2026, sön · 13:25  | 5/10       | —                                                 | —                                   |
| 08.08.2026, lör · 12:50  | 5/10       | krampaktig, har rört på mig                       | —                                   |
| 07.08.2026, fre · 13:05  | 5/10       | dragande, har rört på mig, Morgonyoga             | —                                   |
| 06.08.2026, tors · 12:45 | 5/10       | dov, har vilat, har rört på mig                   | —                                   |
| 05.08.2026, ons · 13:05  | 6/10       | stickande, har vilat                              | —                                   |
| 04.08.2026, tis · 13:15  | 5/10       | har rört på mig                                   | —                                   |

**PainTrack**  
Smärtdagbok för iPhone



## Ryggsmärta — Nedre delen av ryggen, ländryggen (fortsättning)

| Datum                    | Intensitet | Taggar                                      | Anteckningar                                        |
|--------------------------|------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 03.08.2026, mån · 13:05  | 5/10       | dov, drack alkohol, sov dåligt              | —                                                   |
| 02.08.2026, sön · 13:05  | 5/10       | —                                           | Var tvungen att lägga mig två timmar mitt på dagen. |
| 01.08.2026, lör · 12:40  | 5/10       | är varm                                     | —                                                   |
| 31.07.2026, fre · 13:20  | 5/10       | tryckande, känner mig orolig                | —                                                   |
| 30.07.2026, tors · 13:10 | 5/10       | stickande, har rört på mig                  | —                                                   |
| 29.07.2026, ons · 13:25  | 5/10       | krampaktig, har rört på mig                 | Smärtan strålar ut i axeln.                         |
| 28.07.2026, tis · 13:15  | 6/10       | dov                                         | —                                                   |
| 27.07.2026, mån · 13:20  | 6/10       | brännande, drack alkohol, sov dåligt        | —                                                   |
| 26.07.2026, sön · 13:05  | 5/10       | fryser                                      | —                                                   |
| 25.07.2026, lör · 12:40  | 5/10       | känner mig stressad                         | Ljus och ljud var outhärdliga i dag.                |
| 24.07.2026, fre · 13:10  | 6/10       | bultande, fryser                            | —                                                   |
| 23.07.2026, tors · 13:00 | 5/10       | tryckande, känner mig orolig                | —                                                   |
| 22.07.2026, ons · 13:20  | 6/10       | brännande, fryser                           | —                                                   |
| 21.07.2026, tis · 13:00  | 5/10       | har vilat                                   | —                                                   |
| 20.07.2026, mån · 13:15  | 6/10       | känner mig orolig                           | Ljus och ljud var outhärdliga i dag.                |
| 19.07.2026, sön · 13:25  | 5/10       | fryser                                      | Tog ibuprofen 400, hjälpte knappt.                  |
| 18.07.2026, lör · 12:55  | 5/10       | har rört på mig, har vilat                  | —                                                   |
| 17.07.2026, fre · 13:20  | 6/10       | känner mig stressad                         | Vaknade flera gånger i natt av smärtan.             |
| 16.07.2026, tors · 12:45 | 6/10       | känner mig orolig                           | —                                                   |
| 15.07.2026, ons · 13:00  | 5/10       | fryser, känner mig stressad                 | —                                                   |
| 14.07.2026, tis · 13:20  | 6/10       | bultande, är varm                           | Tog ibuprofen 400, hjälpte knappt.                  |
| 13.07.2026, mån · 13:05  | 6/10       | krampaktig, sov dåligt, känner mig stressad | Ljus och ljud var outhärdliga i dag.                |
| 12.07.2026, sön · 13:15  | 6/10       | sov dåligt, fryser                          | —                                                   |

**PainTrack**  
Smärt dagbok för iPhone



Ryggsmärta — Nedre delen av ryggen, ländryggen (fortsättning)

| Datum                    | Intensitet | Taggar                                     | Anteckningar                         |
|--------------------------|------------|--------------------------------------------|--------------------------------------|
| 11.07.2026, lör · 13:05  | 6/10       | brännande, sov dåligt, känner mig stressad | Kunde knappt koncentrera mig.        |
| 10.07.2026, fre · 12:40  | 6/10       | bultande, känner mig orolig                | Tog ibuprofen 400, hjälpte knappt.   |
| 09.07.2026, tors · 12:55 | 5/10       | drack alkohol                              | Ljus och ljud var outhärdliga i dag. |
| 08.07.2026, ons · 13:25  | 7/10       | känner mig orolig                          | —                                    |
| 07.07.2026, tis · 13:25  | 5/10       | tryckande, känner mig stressad             | —                                    |
| 06.07.2026, mån · 13:20  | 6/10       | tryckande                                  | —                                    |
| 05.07.2026, sön · 13:15  | 6/10       | krampaktig, sov dåligt                     | —                                    |
| 04.07.2026, lör · 13:00  | 6/10       | drack alkohol                              | —                                    |
| 03.07.2026, fre · 13:15  | 6/10       | känner mig orolig                          | Ljus och ljud var outhärdliga i dag. |

PainTrack  
Smärt dagbok för iPhone



Knäsmärta — Höger knä, framför allt i trappor

Poster: 93   Snitt. intensitet: 3.8   Min: 2   Max: 6



| Datum                    | Intensitet | Taggar                                   | Anteckningar                       |
|--------------------------|------------|------------------------------------------|------------------------------------|
| 03.10.2026, lär · 17:30  | 2/10       | bultande, har vilat                      | Mycket bättre än förra veckan.     |
| 02.10.2026, fre · 20:55  | 2/10       | dov, har rört på mig                     | Klarade dagen utan smärtstillande. |
| 01.10.2026, tors · 20:50 | 2/10       | stickande, Morgonyoga                    | Stretchade i morse, känns bra.     |
| 30.09.2026, ons · 21:10  | 2/10       | bultande, är varm, har vilat, Morgonyoga | —                                  |
| 29.09.2026, tis · 21:20  | 3/10       | dragande, har vilat                      | Mycket bättre än förra veckan.     |
| 28.09.2026, mån · 21:20  | 2/10       | har vilat, är varm, Morgonyoga           | —                                  |
| 27.09.2026, sön · 20:50  | 3/10       | dov, Morgonyoga                          | Klarade dagen utan smärtstillande. |
| 26.09.2026, lär · 21:20  | 2/10       | har rört på mig                          | —                                  |
| 25.09.2026, fre · 21:10  | 3/10       | har vilat, har rört på mig, Morgonyoga   | Sov gott, nästan inga besvär.      |
| 24.09.2026, tors · 21:20 | 3/10       | dragande, har rört på mig                | Kunde ge mig ut och jogga igen.    |
| 23.09.2026, ons · 21:25  | 2/10       | brännande, har vilat                     | Stretchade i morse, känns bra.     |
| 22.09.2026, tis · 21:10  | 3/10       | —                                        | Sov gott, nästan inga besvär.      |
| 21.09.2026, mån · 21:30  | 3/10       | sov dåligt, Morgonyoga                   | Stretchade i morse, känns bra.     |
| 20.09.2026, sön · 21:25  | 3/10       | dragande, är varm                        | —                                  |
| 19.09.2026, lär · 20:55  | 3/10       | har vilat, Morgonyoga                    | —                                  |

PainTrack  
Smärtdagbok för iPhone

Hämta i  
App Store  
LADDA NED PÅ  
Google Play

## Knäsmärta – Höger knä, framför allt i trappor (fortsättning)

| Datum                    | Intensitet | Taggar                               | Anteckningar                                |
|--------------------------|------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|
| 18.09.2026, fre · 21:30  | 3/10       | dragande, har vilat                  | —                                           |
| 17.09.2026, tors · 21:10 | 3/10       | har vilat                            | Värmekudden hjälpte en stund.               |
| 16.09.2026, ons · 20:50  | 3/10       | brännande, känner mig stressad       | —                                           |
| 15.09.2026, tis · 20:50  | 3/10       | har vilat                            | —                                           |
| 14.09.2026, mån · 20:45  | 3/10       | sov dåligt                           | Besök hos fysioterapeuten, mjukare efteråt. |
| 13.09.2026, sön · 21:20  | 3/10       | har vilat, är varm                   | —                                           |
| 12.09.2026, lör · 21:00  | 3/10       | fryser                               | Bara lite stramt när jag reser mig.         |
| 11.09.2026, fre · 20:55  | 3/10       | stickande, är varm, Morgonyoga       | Värre på morgonen än på kvällen.            |
| 10.09.2026, tors · 21:10 | 4/10       | är varm, har rört på mig             | —                                           |
| 09.09.2026, ons · 21:25  | 3/10       | krampaktig, känner mig stressad      | Bara lite stramt när jag reser mig.         |
| 08.09.2026, tis · 21:25  | 3/10       | stickande, har vilat                 | Värmekudden hjälpte en stund.               |
| 07.09.2026, mån · 21:25  | 4/10       | har vilat                            | —                                           |
| 06.09.2026, sön · 21:15  | 3/10       | dov, är varm, har rört på mig        | —                                           |
| 05.09.2026, lör · 20:45  | 3/10       | dragande, är varm                    | —                                           |
| 04.09.2026, fre · 21:05  | 4/10       | brännande, fryser, känner mig orolig | —                                           |
| 03.09.2026, tors · 21:05 | 3/10       | bultande, har vilat, har rört på mig | Besök hos fysioterapeuten, mjukare efteråt. |
| 02.09.2026, ons · 21:10  | 4/10       | har rört på mig                      | —                                           |
| 01.09.2026, tis · 21:25  | 3/10       | dov, har rört på mig                 | —                                           |
| 31.08.2026, mån · 21:15  | 4/10       | stickande, är varm                   | Värmekudden hjälpte en stund.               |
| 30.08.2026, sön · 20:55  | 4/10       | dragande, sov dåligt                 | —                                           |
| 29.08.2026, lör · 21:25  | 4/10       | dragande, har rört på mig            | —                                           |
| 28.08.2026, fre · 20:50  | 3/10       | dov, är varm                         | —                                           |
| 27.08.2026, tors · 21:10 | 4/10       | är varm, har vilat, Morgonyoga       | —                                           |

**PainTrack**  
Smärtdagbok för iPhone



## Knäsmärta – Höger knä, framför allt i trappor (fortsättning)

| Datum                    | Intensitet | Taggar                                      | Anteckningar                                |
|--------------------------|------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 26.08.2026, ons · 21:20  | 4/10       | stickande, sov dåligt                       | —                                           |
| 25.08.2026, tis · 20:50  | 3/10       | dov, har rört på mig                        | Bara lite stramt när jag reser mig.         |
| 24.08.2026, mån · 21:10  | 4/10       | brännande, har rört på mig, har vilat       | Besök hos fysioterapeuten, mjukare efteråt. |
| 23.08.2026, sön · 20:45  | 4/10       | krampaktig                                  | —                                           |
| 22.08.2026, lär · 20:55  | 4/10       | har rört på mig, Morgonyoga                 | —                                           |
| 21.08.2026, fre · 21:00  | 4/10       | dov, är varm, har rört på mig               | Besök hos fysioterapeuten, mjukare efteråt. |
| 20.08.2026, tors · 21:30 | 4/10       | brännande, har vilat                        | Bara lite stramt när jag reser mig.         |
| 19.08.2026, ons · 21:20  | 3/10       | krampaktig, har rört på mig                 | —                                           |
| 18.08.2026, tis · 20:55  | 4/10       | dov, är varm, har vilat                     | —                                           |
| 17.08.2026, mån · 20:55  | 5/10       | bultande, har vilat, är varm                | —                                           |
| 16.08.2026, sön · 21:20  | 3/10       | brännande, är varm, Morgonyoga              | —                                           |
| 15.08.2026, lär · 21:10  | 4/10       | brännande, har vilat                        | —                                           |
| 14.08.2026, fre · 20:55  | 4/10       | tryckande, är varm                          | —                                           |
| 13.08.2026, tors · 21:00 | 4/10       | dragande, drack alkohol, fryser, Morgonyoga | —                                           |
| 12.08.2026, ons · 21:10  | 4/10       | stickande, har vilat                        | —                                           |
| 11.08.2026, tis · 21:10  | 4/10       | har vilat, är varm, Morgonyoga              | Bara lite stramt när jag reser mig.         |
| 10.08.2026, mån · 21:15  | 4/10       | —                                           | —                                           |
| 09.08.2026, sön · 21:10  | 4/10       | dov                                         | Lite bättre efter promenaden.               |
| 08.08.2026, lär · 20:45  | 5/10       | tryckande, har rört på mig, Morgonyoga      | —                                           |
| 07.08.2026, fre · 20:45  | 4/10       | brännande, drack alkohol                    | —                                           |
| 06.08.2026, tors · 21:20 | 4/10       | dov, har rört på mig, har vilat             | Bara lite stramt när jag reser mig.         |
| 05.08.2026, ons · 21:05  | 4/10       | har vilat, Morgonyoga                       | Värmekudden hjälpte en stund.               |

**PainTrack**  
Smärtdagbok för iPhone



## Knäsmärta – Höger knä, framför allt i trappor (fortsättning)

| Datum                    | Intensitet | Taggar                                   | Anteckningar                                        |
|--------------------------|------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 04.08.2026, tis · 20:45  | 4/10       | krampaktig, har rört på mig, Morgonyoga  | —                                                   |
| 03.08.2026, mån · 21:30  | 4/10       | brännande, sov dåligt                    | Var tvungen att lägga mig två timmar mitt på dagen. |
| 02.08.2026, sön · 21:30  | 4/10       | dragande, känner mig stressad            | —                                                   |
| 01.08.2026, lör · 21:25  | 4/10       | stickande, känner mig stressad           | —                                                   |
| 31.07.2026, fre · 21:10  | 5/10       | brännande, känner mig stressad, fryser   | Ljus och ljud var outhärdliga i dag.                |
| 30.07.2026, tors · 20:50 | 4/10       | känner mig orolig, fryser                | Var tvungen att lägga mig två timmar mitt på dagen. |
| 29.07.2026, ons · 21:25  | 4/10       | dragande, har rört på mig                | Vaknade flera gånger i natt av smärtan.             |
| 28.07.2026, tis · 21:25  | 5/10       | sov dåligt                               | Kunde knappt koncentrera mig.                       |
| 27.07.2026, mån · 21:15  | 4/10       | dragande, sov dåligt                     | —                                                   |
| 26.07.2026, sön · 20:55  | 4/10       | brännande, känner mig orolig             | Var tvungen att lägga mig två timmar mitt på dagen. |
| 25.07.2026, lör · 21:15  | 5/10       | bultande, fryser, sov dåligt             | —                                                   |
| 24.07.2026, fre · 20:45  | 4/10       | stickande, sov dåligt, känner mig orolig | —                                                   |
| 23.07.2026, tors · 21:00 | 5/10       | dragande                                 | Smärtan strålar ut i axeln.                         |
| 22.07.2026, ons · 21:10  | 4/10       | har rört på mig                          | Ljus och ljud var outhärdliga i dag.                |
| 21.07.2026, tis · 21:00  | 5/10       | bultande, sov dåligt                     | Var tvungen att lägga mig två timmar mitt på dagen. |
| 20.07.2026, mån · 21:15  | 4/10       | sov dåligt, känner mig orolig            | —                                                   |
| 19.07.2026, sön · 21:00  | 4/10       | dov, sov dåligt                          | —                                                   |
| 18.07.2026, lör · 20:55  | 4/10       | har vilat                                | —                                                   |
| 17.07.2026, fre · 20:55  | 4/10       | brännande                                | —                                                   |
| 16.07.2026, tors · 21:15 | 6/10       | tryckande, sov dåligt                    | Ljus och ljud var outhärdliga i dag.                |
| 15.07.2026, ons · 21:00  | 4/10       | krampaktig, är varm                      | —                                                   |
| 14.07.2026, tis · 21:10  | 5/10       | bultande, känner mig orolig              | —                                                   |
| 13.07.2026, mån · 21:00  | 5/10       | bultande, drack alkohol                  | —                                                   |



Knäsmärta – Höger knä, framför allt i trappor (fortsättning)

| Datum                    | Intensitet | Taggar                           | Anteckningar                                        |
|--------------------------|------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 12.07.2026, sön · 21:25  | 4/10       | sov dåligt                       | Var tvungen att lägga mig två timmar mitt på dagen. |
| 11.07.2026, lär · 21:35  | 4/10       | brännande, känner mig orolig     | —                                                   |
| 10.07.2026, fre · 20:50  | 5/10       | fryser                           | —                                                   |
| 09.07.2026, tors · 21:10 | 6/10       | känner mig orolig, drack alkohol | —                                                   |
| 08.07.2026, ons · 20:50  | 4/10       | dragande, fryser                 | —                                                   |
| 07.07.2026, tis · 21:10  | 5/10       | fryser, känner mig orolig        | —                                                   |
| 06.07.2026, mån · 20:50  | 4/10       | känner mig orolig                | —                                                   |
| 05.07.2026, sön · 21:30  | 5/10       | stickande                        | —                                                   |
| 04.07.2026, lär · 21:30  | 5/10       | bultande, drack alkohol          | —                                                   |
| 03.07.2026, fre · 21:25  | 4/10       | känner mig orolig, sov dåligt    | Vaknade flera gånger i natt av smärtan.             |

PainTrack  
Smärt dagbok för iPhone

