

Journal du mal de dos

Nom _____

Semaine du _____ au _____

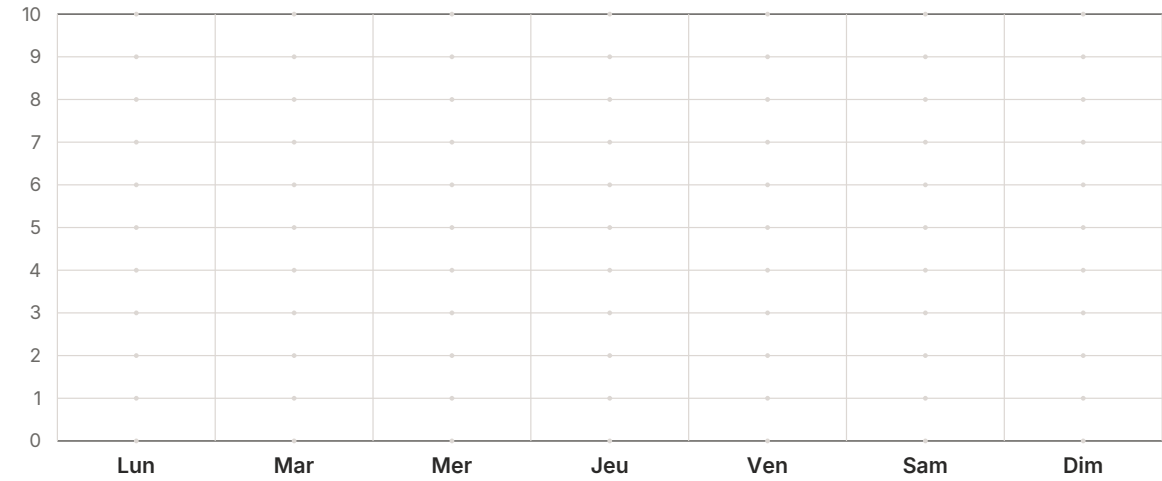
Mode d'emploi : une ligne par entrée, remplie sur le moment. Toujours la même échelle. Les cases vides sont permises.
Intensité : 0 aucune douleur · 1-3 légère · 4-6 modérée · 7-9 forte · 10 pire douleur imaginable

Jour	Heure	Intensité	Où ?	Irradiation	Sollicitation	Activité physique	Médicaments	Qu'est-ce qui a aidé ?	Remarques
	hh:mm	0-10	zone du corps	dans la jambe ? fourmis, engourdi ?	assis, debout, porter, se pencher	quoi, combien de minutes	nom, dose, heure	chaleur, repos, mouvement ...	humeur, sommeil, inhabituel
Lun — —									
Mar — —									
Mer — —									
Jeu — —									
Ven — —									
Sam — —									
Dim — —									

Journal du mal de dos

Ta semaine en un coup d'œil

Marque la note la plus haute de chaque jour et relie les points.



Qu'est-ce qui a aidé ?

Qu'est-ce qui a aggravé ?

Nom _____

Semaine du _____ au _____

Bilan de la semaine

Jours avec douleur (sur 7)

Note la plus haute de la semaine

Jours avec antidouleurs

Jours où j'ai dû annuler quelque chose

Questions pour mon prochain rendez-vous