

Schmerztagebuch

[illegible]



ANDREAS EWERT

HEILPRAKTIKER &
PERSONAL TRAINER

SPORT & GESUNDHEIT & MEDIZIN

Beispiele:

Stärke: leicht, mittel und stark

Arten: pochend, stechend, Verkrampft, brennend, dumpf

Wo: Nacken, Wirbelsäule, ISG, Hüfte, Schulter, Knie, Kopf, li. Auge, Brust, Unterleib,

Begleiterscheinungen: Übelkeit, Erbrechen, Lichtempfindlichkeit, Lärm, Asthmaanfall, Krankheitsgefühl, Entzündung, Heißhunger

Auslöser: Stress, Erholung, Bewegungsmangel, Schlafmangel, Menstruation, Erkältung, Verrenkt, Körperliche Überlastung, Fehlhaltung, Flüssigkeitsmangel

Medikamente: Ibu400, Aspirin, Naproxen, Paracetamol, Novalgin, Triptane