

HOE STA JE ER FYSIEK VOOR?

Wat is de huidige staat van je lichaam? Geef op de onderstaande figuren aan waar klachten zich bevinden met alle bijbehorende sensaties (pijn, tinteling, stijfheid, geluid, bewegingsbeperking, enz.).

Geef bij de beschrijving een score van 0 tot 10, waarbij 0 geen pijn aanwezig is en 10 enorm veel pijn.

Tip: Ga even staan en maak de bewegingen die moeizaam gaan om goed te voelen wat de huidige staat is.

Naam:

Datum:

[illegible]



Schrijf in het onderstaande blok op hoe je je pijn, stijfheid, tintelingen, geluid en/of bewegingsbeperking ervaart en welke impact dit heeft op jouw leven.

Tip: Sluit even je ogen en probeer de emoties die je hierover voelt naar voren te halen.