

Testen Sie Ihre Empfindlichkeit für Schmerzen im Alltag

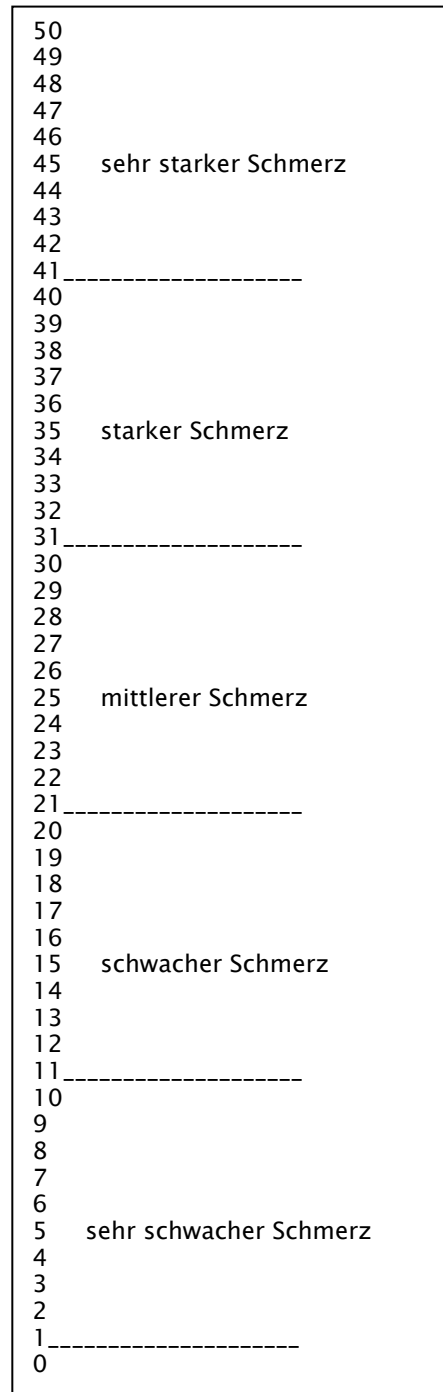
DER ALLTAGSSCHMERZ-TEST

NACH PROF. GÖBEL

Die Alltagsschmerzsituationen

- Kratzenden Wollpullover anhaben
- Beim Tanzen auf das Bein getreten werden
- Sodbrennen
- Steinchen im Schuh beim Wandern
- Muskelkater
- Blasen am Fuß nach Wanderung
- Sonnenbrand
- Schnitt in die Daumenkuppe beim Schälen
- Ellbogen an Tischkante anstoßen
- Unterschenkelkrampf beim Schwimmen
- Am Türbalken Kopf anstoßen
- Mit Hammer auf Daumen schlagen
- Barfuss auf Glassplitter treten
- Heiße Herdplatte berühren

Die Schmerzskala



Wie Sie vorgehen sollten:

Ordnen Sie die Schmerzintensität der jeweiligen Alltagssituation eine Zahl aus der Schmerzskala zu. Tragen Sie diese Zahl in das links stehende Kästchen ein. Wenn Sie fertig sind, markieren Sie die Zahlen im umstehenden Diagramm. Liegen Ihre Punkte innerhalb der beiden Linien, liegt Ihre Schmerzempfindlichkeit im Normbereich. Liegen Ihre Punkte über der oberen Linie, sind Sie stark schmerzempfindlich. Liegen die Punkte unter der unteren Linie, sind Sie wenig schmerzempfindlich.

Auswertungsdiagramm

