

Fecha: 4/15

Nivel de dolor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel Emocional: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Eventos que conducen el dolor:

Jardinería durante el fin de semana durante 4 horas. El dolor aumentó durante la noche en mi espalda baja y se está radiando hacia mis piernas.

Acciones tomadas:

El descanso y la elevación por un día redujeron mi dolor a 4/10. Helado al principio, pero ahora estoy usando calor en las mañanas. Los ejercicios físicos me dolieron un poco pero pude completarlos.

Notas/Preguntas:

El próximo fin de semana, plan ir a tu ritmo en actividades de jardín.

Fecha:

Nivel de dolor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel Emocional: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Eventos que conducen el dolor:

Acciones tomadas:

Notas/Preguntas:

Fecha:

Nivel de dolor: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel Emocional: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Eventos que conducen el dolor:

Acciones tomadas:

Notas/Preguntas: