# Pijnregistratie Dagboek – Voet & Enkel

*Week 1 | Bijhouden helpt uw fysiotherapeut de voortgang te beoordelen*

Naam: _____ Geboortedatum: _____

Behandelaar: _____ Datum start: _____

**Pijnschaal (NRS 0–10) – noteer het cijfer dat uw pijn het beste beschrijft**



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Geen pijn* *Ondraaglijke pijn*

| Dag | Datum | Ochtend (0–10) | Middag (0–10) | Avond (0–10) | Nacht (0–10) | Activiteit | Bijzonderheden |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Maandag | | | | | | | |
| Dinsdag | | | | | | | |
| Woensdag | | | | | | | |
| Donderdag | | | | | | | |
| Vrijdag | | | | | | | |
| Zaterdag | | | | | | | |
| Zondag | | | | | | | |

**Notities & opmerkingen deze week:**

**Tips voor het bijhouden**

Vul het dagboek in aan het einde van de dag. Noteer ook activiteiten die van invloed kunnen zijn op uw pijn, zoals sporten, lang lopen of langdurig staan.

# Pijnregistratie Dagboek – Voet & Enkel

*Week 2 | Bijhouden helpt uw fysiotherapeut de voortgang te beoordelen*

**Pijnschaal (NRS 0–10) – noteer het cijfer dat uw pijn het beste beschrijft**




| Dag | Datum | Ochtend (0-10) | Middag (0-10) | Avond (0-10) | Nacht (0-10) | Activiteit | Bijzonderheden |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Maandag | | | | | | | |
| Dinsdag | | | | | | | |
| Woensdag | | | | | | | |
| Donderdag | | | | | | | |
| Vrijdag | | | | | | | |
| Zaterdag | | | | | | | |
| Zondag | | | | | | | |

**Notities & opmerkingen deze week:**

# Pijnregistratie Dagboek – Voet & Enkel

*Week 3 | Bijhouden helpt uw fysiotherapeut de voortgang te beoordelen*

**Pijnschaal (NRS 0–10) – noteer het cijfer dat uw pijn het beste beschrijft**




| Dag | Datum | Ochtend (0-10) | Middag (0-10) | Avond (0-10) | Nacht (0-10) | Activiteit | Bijzonderheden |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Maandag | | | | | | | |
| Dinsdag | | | | | | | |
| Woensdag | | | | | | | |
| Donderdag | | | | | | | |
| Vrijdag | | | | | | | |
| Zaterdag | | | | | | | |
| Zondag | | | | | | | |

**Notities & opmerkingen deze week:**