Physiopark
AKADEMIE

Schmerzampel

SICHER	AKZEPTABEL	NICHT AKZEPTABEL

- Schmerzen sollten nach Belastung nachlassen
- Schmerzen können während Bewegung und Belastung besser werden!

- Schmerzen können auch zeitversetzt auftreten
- Die Nacht als „Reset“: Schmerzen sollten über die nächste Nacht wieder ok sein!

- Schmerzen sollten nicht über mehrere Tage anwesend sein!
- Schmerzen sollten nicht von Tag zu Tag, von Woche zu Woche zunehmen!