# Einleitung

Das Schmerztagebuch dient dazu, Schmerzen über einen bestimmten Zeitraum zu dokumentieren.

Es hilft dabei, Muster zu erkennen und die Therapie gegebenenfalls anzupassen.

# Beispiel

Datum: 14.01.2025

Schmerzintensität (1-10): 7

Beginn: 10:00 Uhr

Ende: 12:00 Uhr

Beschreibung: Stechender Schmerz im unteren Rücken.

Schmerzlindern: Wärmeflasche, 30 Minuten