



MY sport Schmerztabelle

info@mysport.ch

	Was du beim Training bemerkst:
1 Sehr gering Der Schmerz ist kaum bemerkbar.	Du bist Schmerzfrei
2 Gering Ein wenig lästig, der Schmerz wird vielleicht zeitweise etwas stärker.	Du hast leichtes Ziehen welches verschwindet, sobald du dich bewegst
3 Bemerkbar Der Schmerz zieht die Aufmerksamkeit auf sich. Es lässt sich kein Problem damit gut leben und daran gewöhnen.	Das Ziehen hält etwas länger an, ist für das Training
4 Mittel Der Schmerz zieht die Aufmerksamkeit auf sich. Es lässt sich damit gut leben und daran gewöhnen.	Du hast etwas Schmerzen beim Training. Dieser verschwindet aber nach dem Training. Der Schmerz kommt wenn du wieder mit dem Training startest. Du kannst ihn jedoch jederzeit kontrollieren. Du kannst deine Bewegung korrekt ausführen.
5 Mittelstark Tendenz zu mittel Du bist abgelenkt, kannst den Schmerz für einige Zeit ignorieren - aber er bleibt bemerkbar.	Du bist bereits eingeschränkt beim Training. Du musst aufpassen keine Fehlbelastung zu machen, wenn du dein Training stoppst klingt der Schmerz nach.
6 Mittelstark, Tendenz zu stark Der Schmerz lässt sich höchstens für einige Minuten ignorieren.	Beim Training bist du beeinträchtigt. Du kannst die Bewegung nicht mehr korrekt ausführen. Die Schmerzen sind ein paar Stunden nach dem Training noch vorhanden.
7 Stark Der Schmerz dominiert die Wahrnehmung bei allen Alltagsaktivitäten. Schlaf ist gestört.	Du kannst das Training nicht beenden. Du musst abbrechen weil der Schmerz zu stark ist. Bewegungen in tiefer Intensität möglich. Der Schmerz verschwindet auch am folgenden Tag nicht.
8 Intensiv Körperliche Aktivitäten sind ernsthaft eingeschränkt. Gespräche nur unter Mühen möglich.	Dein Schmerz ist so stark, dass das Training abgebrochen werden muss. Der Schmerz ist auch am nächsten Tag recht stark.
9 Unerträglich Konversation ist unmöglich	Training nicht möglich. Schmerz vergeht nicht. Verletztes Körperteil kann kaum beansprucht werden.
10 Unbeschreiblich Aufstehen ist bei diesem Schmerz nicht mehr möglich	Dein verletztes Körperteil kann absolut nicht mehr beansprucht werden.