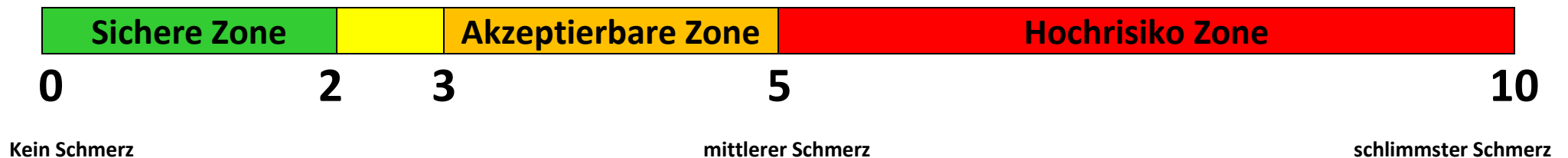


PAIN-MONITORING MODEL

Visual Analog Scale (VAS)



1. Der Schmerz darf während den Übungen/der Aktivität/des Trainings maximal eine 2-3 auf der auf der VAS erreichen!
2. Bleibt der Schmerz im grünen Bereich, kann täglich trainiert werden. Im gelben Bereich (2-3) ist mindestens ein Tag Pause zu empfehlen.
3. Erreicht der Schmerz während oder nach den Übungen/der Aktivität eine Intensität von 3-5, muss mindestens 2 Tage pausiert werden!
4. Ist der Schmerz während den Übungen/der Aktivität/des Trainings grösser als 5, sollte das Training/die Aktivität gestoppt werden! Eine Beurteilung mit dem Physiotherapeuten ist nun obligatorisch!
5. Die Schmerzen und/oder die Steifigkeit dürfen nicht von Woche zu Woche stärker werden!