

**cocher la case
correspondante
aux capacités
de la semaine**

indiquer les traitements correspondants aux semaines, ainsi que le nombre de jours avec des éventuels effets herx

	S 1	S 2	S 3	S 4	S 5	S 6	S 7	S 8	S 9	S 10	S 11	S 12	S 13	S 14	S 15	S 16	S 17	S 18	S 19	S 20	S 21	S 22	S 23	
Courir																								
Monter 2 escaliers																								
Monter un escalier																								
Marche 1 journée																								
Peut marcher 5 h																								
Peut marcher 3 h																								
Peut marcher 1 h																								
Marcher 30 mn																								
Marcher 15 mn																								
Qu'à la maison																								

F = Fréquence dans la semaine : 0 = jamais 1 = 1 jour 2 = 2 jours 3 = 3 jours 4 = 4 jours 5 = 5 jours 6 = 6 jours 7 = 7 jours

I = Intensité 0 = aucune 1 = minime 2 = modérée 3 = assez forte 4 = forte 5 = très forte

S = Semaine	S 1	S 2	S 3	S 4	S 5	S 6	S 7	S 8	S 9	S 10	S 11	S 12	S 13	S 14	S 15	S 16	S 17	S 18	S 19	S 20	S 21	S 22	S 23	
	F I	F I	F I	F I	F I	F I	F I	F I	F I	F I	F I	F I	F I	F I	F I	F I	F I	F I	F I	F I	F I	F I	F I	
Douleur Epaule																								
Douleur Coude																								
Douleur Poignet																								
Douleur Main																								
Douleur Hanche																								
Douleur Genou																								
Douleur Cheville																								
Douleur Pied																								
Rachis Lombaire																								
Rachis Dorsal																								
Rachis Cervical																								
Douleur Thorax																								
Douleur Tête																								

Douleurs neurogènes : douleurs de type brulures, élancement, picotements, à n'importe quel endroit du corps

Troubles cognitifs : oublier le contenu d'une conversation, ce que vous voulez dire, les questions que l'on vous pose, répéter plusieurs fois la même chose sans vous souvenir l'avoir déjà dit, difficultés à suivre une conversation, un film ou un livre, ne pas se souvenir des lieux où on a laissé les objets, difficultés à se souvenir comment se rendre à un endroit précis, oublier ce que vous êtes venu faire à un endroit précis, éprouver des difficultés face à une nouvelle situation, être ralenti dans vos gestes ou mouvements, parler en inversant des syllabes...

