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

cocher la case correspondante aux capacités de la 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
Courir																							
Monter 3 escaliers																							
Monter 2 escaliers																							
Monter un escalier																							
Peut marcher 5 h																							
Peut marcher 3 h																							
Peut marcher 1 h																							
Marcher 30 mn																							
Marcher 15 mn																							
Qu'à la maison																							
Aide à la marche																							
Fauteuil																							

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																																														

F = Fréquence : 0 = jamais 1= 1 jour 2 = 2 jours 3 = 3 jours 4 = 4 jours 5 = 5 jours 6 = 6 jours 7 = 7 jours
S = Semaine I = Intensité 0 = aucun 1 = minime 2 = modérée 3 = assez forte 4 = forte 5 = très forte

	Fatigue		Troubles sommeil		Troubles cognitifs		Douleur musculaire		Douleur neurogène		Irritabilité		Anxiété		Dépression		Palpitation		Vertiges		Acouphene		Sueurs anormales		Trouble de la vision		Autre	
	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**
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																												

Troubles cognitifs :

oublier le contenu d'une conversation, ce que vous voulez dire, les questions que l'on vous pose
oublier des rendez vous ou des engagements
oublier en cours de route des courses que je voulais faire
difficultés à retrouver les noms propres de personnes ou de lieux
répéter plusieurs fois la même chose sans vous souvenir l'avoir déjà dit,
difficultés à suivre une conversation, un film ou un livre,
difficultés à rester concentrer sur un travail ou une occupation
difficulté à fixer l'esprit sur quelque chose de précis
ne pas se souvenir des lieux où on a laissé les objets,
perdre ses affaires plus souvent et/ou plus longtemps que d'habitude
difficultés à se souvenir comment se rendre à un endroit précis,
se perdre dans des lieux familiers
oublier par où on est passé en se promenant
oublier ce que vous êtes venu faire à un endroit précis,
ne plus savoir où sont rangés les objets usuels
éprouver des difficultés face à une nouvelle situation,
être ralenti dans vos gestes ou mouvements,
chercher les mots en parlant
avoir un mot sur le bout de la langue et ne pas pouvoir le sortir
parler en inversant des syllabes
se tromper dans les mots que l'on prononce
faire des erreur en écrivant ou en faisant des calculs
sensation d'avoir la tête vide ou comme un brouillard dans la tête
difficulté à se concentrer pour conduire son véhicule
dans les taches quotidiennes, faire des efforts pour réfléchir à la succession des choses à réaliser
difficultés à prendre des décisions dans des situations simples de la vie quotidienne

Douleurs neurogènes :

douleur à type de brûlures, sensation de froid douloureux, décharges électriques
douleur pouvant être associée à des fourmillements, picotements, engourdissement, perte de sensibilité
douleur pouvant être provoquée ou augmentée par un simple frottement