

Kontaktinformation

Namn

E-post

Telefonnummer

Fakturaadress

Bakgrund

Tidigare skador som du inte längre har ont av

Exempel: Vid 5 års ålder - bröt höger ben. Gipsades. Inga besvär efteråt. 12 år - slog i svanskotan och hade ont i flera månader efteråt. Numera ok förutom viss stelhet i området. 35 år - blindtarmsoperation, inga komplikationer efteråt.

Huvudsakligt idrottsutövande

Exempel: 7-12 år: Fotboll 3 ggr/vecka. Högerfotad. 11-17 år: Tennis 2 ggr/vecka. Högerhänt.

Eventuella monotona arbetsuppgifter

Exempel: 20-30 år: Montör på Volvo. Mycket vridningar av överkroppen åt vänster vid lyft. 30-42 år: Elektriker med mycket arbete med händerna ovan huvudhöjd, oftast med höger hand högst.

Nuläge

Aktuella besvär (Lista besvären i ordning från huvudet till fötterna)

Exempel: Sedan ca 20 år tillbaka från och till smärta i ländryggen. Började smygande, inget direkt trauma och har haft ryggskott någon gång per år. Sista tre åren värre med daglig molvärk (7 av 10) i ländryggens muskler längs ryggraden. Mer på höger sida, framförallt på eftermiddag/kväll och efter

stillasittande eller stillastående. Magnetrontgen har visat en diskbuktning på L5-S1, i övrigt endast normalt åldersslitage. Kiropraktik lindrar i några dagar. Ryggliggande med benen i 90 grader lindrar också tillfälligt.

Övrig funktion

Exempel: Förstopning till och från sedan 10 år. Svullnad i fingerlederna från och till. Ipre: 1-3 tabletter/vecka

Nuvarande motion

Exempel: Löpning 2 ggr/vecka.

Nuvarande yrke och omfattning

Exempel: Elektriker, heltid.

Vanepositioner

Exempel: Sovposition: på mage, huvudet vridet åt vänster. Sittande: korsar ofta höger ben över vänster. Stående: Hänger ofta på höger höft. Bärande: Dagligen väska på höger axel

Genomsnittlig stressnivå (1 - ingen stress, 10 - maximal stress)

Exempel: 4

Orsaker till stress

Exempel: Stressigt jobb

Sömnvanor

Exempel: Mellan 22.30-6.30, vaknar dock flera gånger per natt. Är trött varje morgon.

Vätskeintag i liter per dag

Exempel: 2 Liter

Kosthållning

Exempel: Frukost: Fil och branflakes, grov macka med pålägg, juice. Mellanmål: frukt. Lunch: husmanskost av något slag. Mellanmål: kaffe och kaka. Middag: Te och mackor.

Målsättning

Exempel: Bli besvärsfri och kunna träna vad jag vill utan smärta.

Tid till OptimumTräning

Exempel: 30 min på vardagar och 60 min på helgerna.

Övriga kommentarer