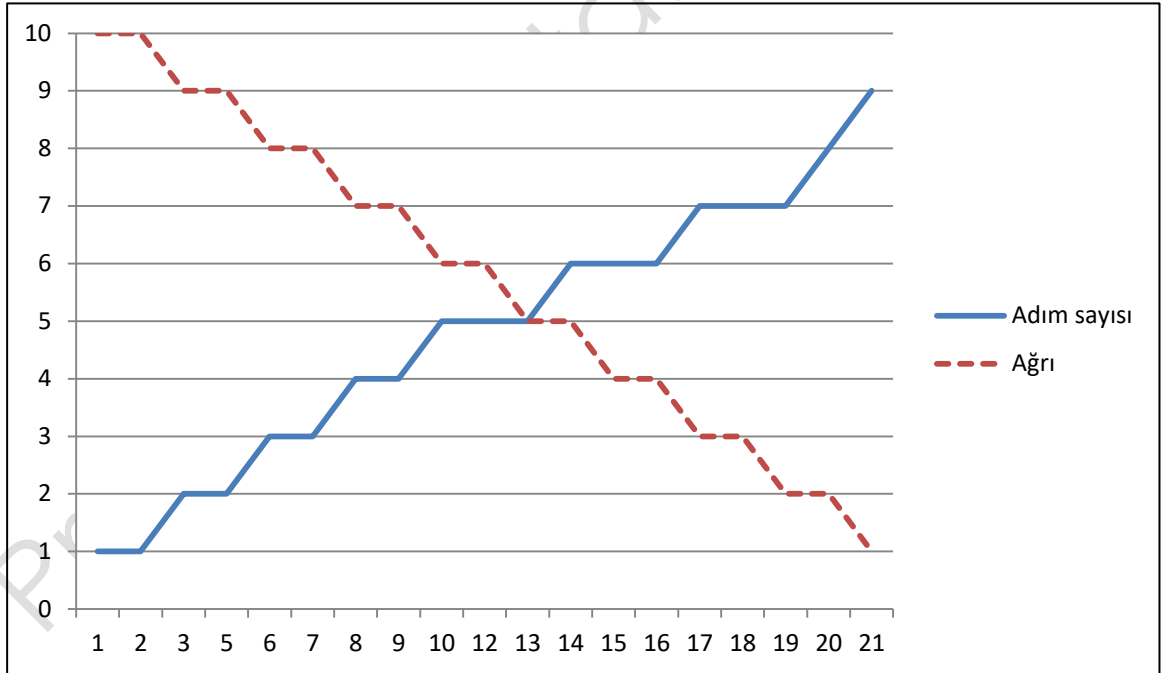


Prof. Dr. Mustafa Karahan

Aktiviteniz ve yakınmalarınız arasındaki ilişkiyi nasıl kontrol edeceksiniz?

1. Aktivitelerinizi günlük olarak kaydedin.
 - a. Bir adım ölçer alın. Saat, cep telefonu veya bağımsız bir cihaz da olabilir.
 - b. Toplam adım sayısını 1000'e bölerek kaydedin (3 sıfır atın)
2. Ağrınızı günlük olarak kaydedin.
 - a. VAS ağrı skalası kullanın.



Örnekte 3 haftalık bir takip çizelgesi bulunmaktadır. Adım sayısı düz çizgi ile, ağrı kesik çizgi ile gösterilmektedir. İdeal bir durumda aktiviteleriniz artarken ağrınız azalacaktır.