

## Logboek sPAV

Het trainingslogboek is een belangrijk hulpmiddel bij de begeleiding van uw beweegactiviteiten. Aan de hand van uw logboek zal de fysiotherapeut uw vorderingen kunnen vaststellen en overbelasting kunnen voorkomen.

Ook kan op grond van het logboek duidelijk worden of de trainingsbelasting bijgesteld moet worden. Ten slotte geeft het logboek duidelijke informatie over de manier waarop u met uw klachten omgaat en of u een actieve levensstijl heeft ontwikkeld.

MAAND:	LOGBOEK VAN:						
WEEK:	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Datum							
Nachtrust							
Gewicht							
Activiteit: lopen of anders, namelijk ...							
Aantal looperperiodes*							
(Gemiddelde) duur van de looperperiodes*							
Aantal rustpauzes							
(Gemiddelde) duur van de pauzes							
Totale loopduur*							
Aantal stappen**							
Borgscore (6-20)							
Maximale pijnscore (1-4) tot maximale pijn							
Aantal keren gelopen tot hoogste pijnscore							
Bijzonderheden							
Gevoel na afloop							
Overige opmerkingen							
* of afstand in meters; ** indien bekend.							

## Toelichting

**Datum:** Vul de huidige datum in.

**Nachtrust:** Geef aan hoe uw nachtrust is geweest: goed/voldoende/matig/slecht.

**Gewicht:** Geef uw gewicht weer in kg (tot 0,1 kg nauwkeurig); meet 's morgens na het opstaan.

**Activiteit:** lopen of anders, namelijk ..... Geef aan welke activiteit u hebt gedaan.

**Aantal looperperiodes:** Vermeld het totale aantal periodes dat u vandaag gelopen heeft. Het gaat hierbij niet om activiteiten uit het dagelijks leven, maar uitsluitend om de looperperiodes in het kader van de looptraining die u (buiten) heeft gelopen.

**(Gemiddelde) duur van de looperperiodes:\*** Vermeld hoe lang de looperperiodes op de dag gemiddeld duurden.

**Aantal rustpauzes:\*** Hoe vaak heeft u tijdens het lopen moeten pauzeren als gevolg van uw klachten?

**(Gemiddelde) duur van de pauzes:\*** Hoe lang duurden de pauzes gemiddeld?

**Totale looptijd:\*** Hoe lang heeft u vandaag in het totaal gelopen?

**Aantal stappen:\*** Dit is eigenlijk alleen in te vullen als u een stappenteller gebruikt: Hoeveel stappen heeft u tijdens de looptraining gezet?

**Borgscore:** De Borgscore is een hulpmiddel om de subjectieve belasting, de mate van inspanning, te schatten op een schaal van 6 tot 20. Geef aan hoe zwaar u de belasting vindt tijdens het lopen. Dit is alleen te doen als u geoefend bent in het gebruik van de Borgschaal.

**Maximale pijnscore tot maximale pijn:** Vermeld de maximale pijnscore die u tijdens het lopen bereikt. Gebruik hierbij de volgende vierpuntsschaal:

- graad 1: licht onbehaaglijk gevoel of beginnende pijn op bescheiden niveau (aanwezig, maar minimaal);
- graad 2: matig onbehaaglijk gevoel of pijn waarvan de aandacht kan worden afgeleid, bijvoorbeeld door conversatie;
- graad 3: intense pijn (bijna graad 4) waarvan de aandacht niet kan worden afgeleid;
- graad 4: martelende en ondraaglijke pijn. (Het gaat hierbij om de maximale pijnscore die u op de betreffende trainingsdag heeft gehaald tijdens de training.)

**Aantal keer gelopen tot hoogste pijnscore:** Hoe vaak heeft u vandaag gelopen tot de maximale pijnscore die u vandaag tijdens het lopen heeft bereikt?

**Bijzonderheden:** Indien er bijzonderheden waren kunt u dat hier kwijt, zoals:

- blessures of klachten;
- afwijkende weersomstandigheden;
- harde wind, regen, gladheid;
- extreme temperaturen of luchtvochtigheid.

**Gevoel na afloop:** Hoe voelde u zich na afloop van de looptraining? Heeft u nog lang klachten gehad na de training en hoe ernstig waren deze klachten?

**Overige opmerkingen:** Hier kunt u alles noteren wat u belangrijk vindt en nog niet is opgeschreven.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....