



Ημερολόγιο Προόδου – 4 Εβδομάδες



Φυσικοθεραπευτής: Κωνσταντίνος
Βαρβαγιάννης

Τηλέφωνο Επικοινωνίας:
6985941957

Συμπλήρωνε καθημερινά για να παρακολουθείς την πορεία σου και να διαπιστώνεις τη βελτίωση στην κινητικότητα και τη μείωση του πόνου. Αυτό το ημερολόγιο θα σε βοηθήσει να παραμείνεις συνεπής και να δεις την εξέλιξή σου μέσα σε έναν μήνα!



Εβδομάδα 1

Ημέρα	Επίπεδο Πόνου (0-10)	Ενέργεια/ Διάθεση (0-10)	Έκανα τις ασκήσεις;	Σχόλια / Παρατηρήσεις
Ημέρα 1				
Ημέρα 2				
Ημέρα 3				
Ημέρα 4				
Ημέρα 5				
Ημέρα 6				
Ημέρα 7				



Εβδομάδα 2

Ημέρα	Επίπεδο Πόνου (0-10)	Ενέργεια/ Διάθεση (0-10)	Έκανα τις ασκήσεις;	Σχόλια / Παρατηρήσεις
Ημέρα 1				
Ημέρα 2				
Ημέρα 3				
Ημέρα 4				
Ημέρα 5				
Ημέρα 6				
Ημέρα 7				



Εβδομάδα 3

Ημέρα	Επίπεδο Πόνου (0-10)	Ενέργεια/ Διάθεση (0-10)	Έκανα τις ασκήσεις;	Σχόλια / Παρατηρήσεις
Ημέρα 1				
Ημέρα 2				
Ημέρα 3				
Ημέρα 4				
Ημέρα 5				
Ημέρα 6				
Ημέρα 7				



Εβδομάδα 4

Ημέρα	Επίπεδο Πόνου (0-10)	Ενέργεια/ Διάθεση (0-10)	Έκανα τις ασκήσεις;	Σχόλια / Παρατηρήσεις
Ημέρα 1				
Ημέρα 2				
Ημέρα 3				
Ημέρα 4				
Ημέρα 5				
Ημέρα 6				
Ημέρα 7				