

# Bli-Kvitt-MIGRENEN

---

Her kommer noen spørsmål som jeg vil at du skal besvare før vi har en samtale via Skype. Hensikten er å kartlegge hva som fører til problemene du har. Dersom et spørsmål ikke er relevant kan du gå direkte til neste spørsmål. Skriv ned så godt du klarer! Besvarelsen kan fylles ut å sendes digitalt, eller printes og fylles ut dersom du foretrekker det. Ta eventuelt bilde av siden og send i retur dersom du velger å skrive for hånd.

**Hvor mye kaffe drikker du daglig?**

**Bruker du medikamenter? Hvilke og hvor mye?**

**Hvor sitter smertene? Er de på samme sted eller varierer det?**

**Har du problemer med stress, søvnmangel eller allergi?**

**Sitter du mye å jobber foran en pult? Hvor lenge?  
Hvordan er holdningen?**

**Oppstår smerten i forbindelse med spesielle anstrengelser?**



**Har du eller har du nettopp hatt prolaps?**

**Merker du at problemene avtar dersom du er på ferie eller har annen pause fra aktivitet som er ensidig (jobb eller trening)?**

**Legg gradvis press på musklene i problemområdet. Du kan stoppe når det gjør vondt eller du har oppnådd maksimal kraft av det du klarer. Var dette veldig smertefullt?**

**Dersom du har smerter i hodet:**

**Føler du smerte på begge sider eller kun en side?**

**Utløses smerten av spesielle hodestillinger?**

**Kommer smerten brått og er veldig intensiv?**

**Gnisser du tenner?**

Send skjemaet til en av følgende kanaler:

[bill.makatowicz@gmail.com](mailto:bill.makatowicz@gmail.com)

Skype: bjolkiskhan



**Bli-Kvitt-MIGRENER**