Registratieformulier oefeningen en activiteiten

We vragen u tijdens de opvolgmomenten meermaals hoeveel oefeningen u heeft gedaan en welke andere activitieiten u in uw dagelijks leven doet. Om deze vragen makkelijker te kunnen beantwoorden, raden we u aan dit document bij te houden. Wilt u dit digitaal bijhouden? Laat het ons weten (email: preact@erasmusmc.nl) en dan sturen wij u het Word-document.

	Hoeveel procent van de voorgeschreven oefeningen uitgevoerd?	Van welke fase oefeningen gedaan?	Hoeveel extra gewichten (kg) gebruikt bij de:		Gemiddelde pijnscore tijdens en direct na de oefeningen (0-10)?	Welke sport of activiteit verder gedaan?	Duur van deze activiteit (in minuten)?
			staande oefening?	zittende oefening?			
Week 1							
Dag 1							
Dag 2							
Dag 3							
Dag 4							
Dag 5							
Dag 6							
Dag 7							
Week 2							
Dag 1							
Dag 2							
Dag 3							
Dag 4							
Dag 5							
Dag 6							
Dag 7							
Week 3							
Dag 1							
Dag 2							
Dag 3							
Dag 4							
Dag 5							
Dag 6							
Dag 7							

	Hoeveel procent van de voorgeschreven oefeningen uitgevoerd?	Van welke fase oefeningen gedaan?	Hoeveel extra gewichten (kg) gebruikt bij de:		Gemiddelde pijnscore tijdens en direct na de oefeningen (0-10)?	Welke sport of activiteit verder gedaan?	Duur van deze activiteit (in minuten)?
			staande oefening?	zittende oefening?			
Week 4							
Dag 1							
Dag 2							
Dag 3							
Dag 4							
Dag 5							
Dag 6							
Dag 7							
Week 5							
Dag 1							
Dag 2							
Dag 3							
Dag 4							
Dag 5							
Dag 6							
Dag 7							
Week 6							
Dag 1							
Dag 2							
Dag 3							
Dag 4							
Dag 5							
Dag 6							
Dag 7							

	Hoeveel procent van de voorgeschreven oefeningen uitgevoerd?	Van welke fase oefeningen gedaan?	Hoeveel extra gewichten (kg) gebruikt bij de:		Gemiddelde pijnscore tijdens en direct na de oefeningen (0-10)?	Welke sport of activiteit verder gedaan?	Duur van deze activiteit (in minuten)?
			staande oefening?	zittende oefening?			
Week 7							
Dag 1							
Dag 2							
Dag 3							
Dag 4							
Dag 5							
Dag 6							
Dag 7							
Week 8							
Dag 1							
Dag 2							
Dag 3							
Dag 4							
Dag 5							
Dag 6							
Dag 7							
Week 9							
Dag 1							
Dag 2							
Dag 3							
Dag 4							
Dag 5							
Dag 6							
Dag 7							

	Hoeveel procent van de voorgeschreven oefeningen uitgevoerd?	Van welke fase oefeningen gedaan?	Hoeveel extra gewichten (kg) gebruikt bij de:		Gemiddelde pijnscore tijdens en direct na de oefeningen (0-10)?	Welke sport of activiteit verder gedaan?	Duur van deze activiteit (in minuten)?
			staande oefening?	zittende oefening?			
Week 10							
Dag 1							
Dag 2							
Dag 3							
Dag 4							
Dag 5							
Dag 6							
Dag 7							
Week 11							
Dag 1							
Dag 2							
Dag 3							
Dag 4							
Dag 5							
Dag 6							
Dag 7							
Week 12							
Dag 1							
Dag 2							
Dag 3							
Dag 4							
Dag 5							
Dag 6							
Dag 7							

	Hoeveel procent van de voorgeschreven oefeningen uitgevoerd?	Van welke fase oefeningen gedaan?	Hoeveel extra gewichten (kg) gebruikt bij de:		Gemiddelde pijnscore tijdens en direct na de oefeningen (0-10)?	Welke sport of activiteit verder gedaan?	Duur van deze activiteit (in minuten)?
			staande oefening?	zittende oefening?			
Week 13							
Dag 1							
Dag 2							
Dag 3							
Dag 4							
Dag 5							
Dag 6							
Dag 7							
Week 14							
Dag 1							
Dag 2							
Dag 3							
Dag 4							
Dag 5							
Dag 6							
Dag 7							
Week 15							
Dag 1							
Dag 2							
Dag 3							
Dag 4							
Dag 5							
Dag 6							
Dag 7							

	Hoeveel procent van de voorgeschreven oefeningen uitgevoerd?	Van welke fase oefeningen gedaan?	Hoeveel extra gewichten (kg) gebruikt bij de:		Gemiddelde pijnscore tijdens en direct na de oefeningen (0-10)?	Welke sport of activiteit verder gedaan?	Duur van deze activiteit (in minuten)?
			staande oefening?	zittende oefening?			
Week 16							
Dag 1							
Dag 2							
Dag 3							
Dag 4							
Dag 5							
Dag 6							
Dag 7							
Week 17							
Dag 1							
Dag 2							
Dag 3							
Dag 4							
Dag 5							
Dag 6							
Dag 7							
Week 18							
Dag 1							
Dag 2							
Dag 3							
Dag 4							
Dag 5							
Dag 6							
Dag 7							

	Hoeveel procent van de voorgeschreven oefeningen uitgevoerd?	Van welke fase oefeningen gedaan?	Hoeveel extra gewichten (kg) gebruikt bij de:		Gemiddelde pijnscore tijdens en direct na de oefeningen (0-10)?	Welke sport of activiteit verder gedaan?	Duur van deze activiteit (in minuten)?
			staande oefening?	zittende oefening?			
Week 19							
Dag 1							
Dag 2							
Dag 3							
Dag 4							
Dag 5							
Dag 6							
Dag 7							
Week 20							
Dag 1							
Dag 2							
Dag 3							
Dag 4							
Dag 5							
Dag 6							
Dag 7							
Week 21							
Dag 1							
Dag 2							
Dag 3							
Dag 4							
Dag 5							
Dag 6							
Dag 7							

	Hoeveel procent van de voorgeschreven oefeningen uitgevoerd?	Van welke fase oefeningen gedaan?	Hoeveel extra gewichten (kg) gebruikt bij de:		Gemiddelde pijnscore tijdens en direct na de oefeningen (0-10)?	Welke sport of activiteit verder gedaan?	Duur van deze activiteit (in minuten)?
			staande oefening?	zittende oefening?			
Week 22							
Dag 1							
Dag 2							
Dag 3							
Dag 4							
Dag 5							
Dag 6							
Dag 7							
Week 23							
Dag 1							
Dag 2							
Dag 3							
Dag 4							
Dag 5							
Dag 6							
Dag 7							
Week 24							
Dag 1							
Dag 2							
Dag 3							
Dag 4							
Dag 5							
Dag 6							
Dag 7							

	Hoeveel procent van de voorgeschreven oefeningen uitgevoerd?	Van welke fase oefeningen gedaan?	Hoeveel extra gewichten (kg) gebruikt bij de:		Gemiddelde pijnscore tijdens en direct na de oefeningen (0-10)?	Welke sport of activiteit verder gedaan?	Duur van deze activiteit (in minuten)?
			staande oefening?	zittende oefening?			
Week 25							
Dag 1							
Dag 2							
Dag 3							
Dag 4							
Dag 5							
Dag 6							
Dag 7							
Week 26							
Dag 1							
Dag 2							
Dag 3							
Dag 4							
Dag 5							
Dag 6							
Dag 7							
Week 27							
Dag 1							
Dag 2							
Dag 3							
Dag 4							
Dag 5							
Dag 6							
Dag 7							