

Patient		Fysioterapeut									
Uge	Dato	Manchet (M)/ Bælte (B)	Vægt (kg/elastik (farve))	Sæt 1 gentagelser	Sæt 2 gentagelser	Sæt 3 gentagelser	Sæt 4 gentagelser	Muskel- smerte ⁵	Knæ- Smerte ⁵	Øvrige gener ⁵	Låromfang # (cm)
1											
2											
3											
4											
5											
6											

⁵Smerte i musklen under træning (0 (ingen smerter) til 10 (uudholdelig smerte)). *Smerte i knæledet under træning (0 (ingen smerter) til 10 (uudholdelige smerter)). ⁵Andre gener efter din træning. #Låromfang måles 1 gang om ugen 15 cm over knæskallens øverste kant (eks. 54,3 cm).