

Umstände, die Ihre Beschwerde verschlimmern oder lindern (Modalitäten)

In Bezug auf Tageszeiten:

- Morgens
- Vormittags
- Nachmittags
- Abends
- Nachts

In Bezug auf Bewegungen:

- Körperliche Anstrengung
- Bücken oder Aufrichten
- Aufstehen oder Hinsetzen
- Gehen (auch Auftreten, Fehltreten)
- Heranziehen oder Ausstrecken von Gliedmaßen
- Heben von Gegenständen
- Hochstrecken oder Hängenlassen von Gliedmaßen
- Laufen, Steigen (z.B. Treppen)
- Zugreifen mit der Hand
- Lageänderungen beim Liegen
- Umdrehen (im Bett, aber auch des Körpers oder einzelner Körperteile)
- Generell Bewegungen, wenn nicht zuvor zuzuordnen

In Bezug auf Ruhe:

- Im Bett
- Liegen
- Stehen
- Sitzen (auch in verschiedenen Haltungen, z.B. krummes Sitzen, aufrechtes Sitzen)
- Generell in der Ruhe (als Gegensatz zu Bewegung, falls nicht zuvor zuzuordnen)

In Bezug auf die taktile Wahrnehmung:

- Berührungen
- Druck
- Kleiderdruck (auch enge Kleidung, Gürtel etc.)
- Reiben, massieren
- Kratzen
- Anlehnen, Aufstützen, Übereinanderlegen

In Bezug auf weitere Sinneswahrnehmungen:

- Geräusche
- Gerüche
- Licht
- Lesen

In Bezug auf Wettereinflüsse:

- Witterung (Wetterlagen, Jahreszeit etc.)
- Zugluft

In Bezug auf seelische Auslöser:

- Alleinsein oder in Gesellschaft
- Gemütsbewegungen (z.B. Arger, Schreck, Kummer etc.)
- Widerspruch

Weitere Umstände in alphabetischer Reihenfolge:

- Atmen
- Augenbewegung (z.B. Auf – oder Niederblicken, Augendrehen, Augen öffnen, Augenschließen)
- Entblößen (Aufdecken, Auskleiden, Herausstrecken) oder Einhüllen (Gegenteil)
- Erschütterung, Anstoßen
- Essen (vor, bei, nach)
- Fahren im Auto, Zug etc.
- Im Freien oder im Zimmer/ in der Wohnung
- Geschlechtsverkehr
- Kalte oder Warme
- Kauen (auch Beißen, Mundbewegungen)
- Kopfanstrengungen (Kopfarbeit, Studieren, Nachdenken, Gespräche führen)
- Lesen
- Schlucken
- Schneuzen der Nase
- Schreiben
- Sprechen, Singen, Lachen
- Temperaturwechsel (Eintritt von draussen in die Wohnung oder umgekehrt, Wetterwechsel, Jahreszeitenwechsel)
- Trinken (nicht schlucken)
- Waschen, Duschen, Baden