

Checkliste: Abendroutine in der Reha

Für Kreuzbandriss-Betroffene – Frühe Phase (Woche 1–4) und Spätere Phase (Woche 5+)

Diese Liste ist kein Ritual, das du perfekt durchführen musst. Sie ist ein Anker. Eine kurze Struktur am Abend hilft dir, den Tag loszulassen, gut zu schlafen und morgen wieder handlungsfähig zu sein. 15 bis 20 Minuten – nicht mehr.

Hak ab, was passt. Lass weg, was heute keinen Sinn ergibt. Niemand bewertet.

Vorlage A – Frühe Phase (Woche 1–4)

Für die Zeit direkt nach der OP – Schwellung, Schmerz und eingeschränkte Beweglichkeit sind noch präsent.

1. Körper-Check (ca. 5 Min.)

- Bein hochlagern – Ferse höher als Hüfte, Kissen/Deckenrolle unter der Wade
- Schwellung am Knie beobachtet: Besser, gleich oder schlechter als gestern? _____
- Kühlung (15–20 Min.) wenn Knie warm oder stärker geschwollen – Tuch zwischen Eis und Haut
- Wunde oder Narbe kontrolliert: keine Rötung, kein Austritt? (falls noch frisch nach OP)
- Körperspannung: Rücken und Hüfte kurz bewusst lockern – langes Liegen verkrampft

2. Medikamente & Hilfsmittel

- Schmerzmittel: letzte Tagesdosis nach Plan genommen (nicht auf eigene Faust absetzen)
- Thromboseprophylaxe (Spritze oder Tablette) für heute erledigt – Uhrzeit: _____
- Orthese oder Schiene für die Nacht angelegt – falls vom Arzt so angeordnet
- Krücken für morgen früh griffbereit gestellt (nicht auf Suche gehen müssen beim Aufstehen)
- Wasserflasche und notwendige Utensilien ans Bett gestellt

3. Kurzreflexion (2–3 Min.)

Nicht grübeln – nur kurz innehalten.

Was war heute gut? (auch Kleinigkeiten zählen)

Was war heute schwer?

Was nehme ich mit – ein Gedanke, der bleibt:

4. Vorbereitung nächster Tag

- Übungen für morgen bekannt und vorbereitet – Zettel oder App griffbereit
- Physio-Termin morgen? Uhrzeit: _____ Fahrt/Begleitung organisiert: ____

- Offene Frage für nächsten Arzt- oder Physiokontakt notiert:
- Erinnerung gesetzt falls nötig (Medikamente, Termin, Anruf)

5. Einschlaf-Vorbereitung

- Bildschirm 20–30 Minuten vor dem Schlafen weglegen (Handy, Tablet, TV)
- Atemübung: 4 Sekunden ein – 6 Sekunden aus – 3 Mal wiederholt
- Bein-Position für die Nacht gefunden – Kissen unter Wade (nicht unter Knie – streckt das Gelenk)
- Zimmer etwas kühler: Schlafen bei 17–19 C fördert Tiefschlaf
- Optional: ruhige Playlist oder Hörspiel – keine Nachrichten, keine aufwühlenden Inhalte

6. Mini-Motivation zum Abschluss

“Was hat heute funktioniert, das gestern noch nicht ging?”

Datum: _____ Woche nach OP: _____

Vorlage B – Spätere Phase (Woche 5+)

Mehr Beweglichkeit, zunehmende Belastung, Rückkehr in den Alltag – und manchmal mehr mentaler Druck.

1. Körper-Check (ca. 5 Min.)

- Knie nach dem heutigen Tag bewertet: Reaktion auf Belastung? Schmerz 1–10: ____
- Schwellung nach dem Training/Alltag beobachtet: abgeklungen oder noch vorhanden?
- Kühlung oder Wärme nach Bedarf – nach Belastung eher Kühlen, bei Steifigkeit eher Wärme
- Abend-Stretching falls freigegeben: Oberschenkel vorne (Quadrizeps), Oberschenkel hinten (Hamstrings), Wade – je 30 Sek. halten
- Gleichgewicht oder propriozeptive Übungen des Tages kurz im Kopf Revue passieren lassen – gut gemacht?

2. Medikamente & Hilfsmittel

- Schmerzmittel nach Bedarf – nur wenn nötig, nicht vorsorglich
- Thromboseprophylaxe falls noch verordnet: heute erledigt – Uhrzeit: _____
- Orthese nur noch wenn vom Arzt angeordnet – nicht aus Gewohnheit
- Tape oder Bandage für morgen vorbereitet falls notwendig
- Sportausrüstung/Reha-Material für morgen bereit gestellt

3. Kurzreflexion (2–3 Min.)

Kurz, ehrlich, ohne Selbstkritik.

Was war heute gut?

Was war heute schwer – körperlich oder mental?

Wo merke ich Fortschritt – auch wenn er klein ist?

4. Vorbereitung nächster Tag

- Übungen für morgen bekannt – Steigerung gegenüber heute geplant?
- Physio-Termin morgen? Uhrzeit: _____ Anfahrt organisiert: ____
- Fragen für nächstes Reha-Gespräch notiert:
- Sportliche oder alltagsbezogene Aktivität für morgen realistisch geplant
- Erinnerung gesetzt falls nötig

5. Einschlaf-Vorbereitung

- Bildschirm rechtzeitig weg – dem Gehirn Zeit geben, runterzufahren
- Atemübung: 4 Sekunden ein – 6 Sekunden aus – 5 Mal wiederholt (etwas länger als in der Frühphase)
- Bein-Position für die Nacht: angenehm, keine Überstreckung – Kissen bei Bedarf
- Mental loslassen: Was heute nicht perfekt lief, lässt sich morgen angehen
- Optional: ruhige Playlist, Hörbuch, geführte Entspannung – was dir hilft

6. Mini-Motivation zum Abschluss

“Was traut mir mein Körper heute mehr zu als vor einer Woche?”

Datum: _____ Woche nach OP: _____

Ausgefüllte Vorlagen – Beispielabende

Die folgenden vier Abendblätter zeigen, wie die Routine im echten Rehaalltag aussehen kann. Namen und Daten sind fiktiv.

Beispielabend 1 – Tag 9 nach OP (Frühe Phase)

Körper-Check Bein hochgelagert – Kissen unter der Wade Schwellung beobachtet: **gleich wie gestern, leicht besser nach Kühlung** Kühlung gemacht – 20 Minuten, Tuch dazwischen Wunde kontrolliert: **unauffällig, keine Rötung** Rücken kurz gelockert – tut gut nach dem langen Liegen

Medikamente & Hilfsmittel Ibuprofen 600 mg nach Mittag und Abend genommen Heparin-Spritze um **21:30 Uhr** gesetzt Orthese für die Nacht angelegt (laut Arzt noch 2 Wochen) Krücken neben dem Bett Wasserflasche und Handy griffbereit

Reflexion Was war heute gut? → *Ich bin allein zur Toilette und zurück – ohne Hilfe. Das klingt banal, ist es aber nicht.*

Was war heute schwer? → *Die Ungeduld. Ich wollte eigentlich heute schon mehr können.*

Was nehme ich mit? → *Jeder Tag ohne Rückschritt ist ein guter Tag.*

Vorbereitung nächster Tag Übungen für morgen: Quadrizeps-Anspannung, passive Beugung bis 60 – Zettel liegt bereit - Physio-Termin morgen um **10:00 Uhr** – Mutter fährt - Frage notiert: *Wann darf ich das Gewicht erhöhen?* - Erinnerung für Spritze um 21:30 Uhr gestellt

Einschlaf-Vorbereitung Handy um 22:00 Uhr weggelegt - Atemübung 3x gemacht – etwas ruhiger danach Bein-Position: Wade auf Kissen, Knie leicht gestreckt – passt Soft-Piano-Playlist läuft

Mini-Motivation Was hat heute funktioniert, das gestern noch nicht ging? → *Ich bin ins Bad und zurück ohne Pause. Gestern musste ich mich nach jedem Weg kurz hinsetzen.*

Datum: 14.03. — Woche 2 nach OP

Beispielabend 2 – Tag 18 nach OP (Frühe Phase, schwererer Abend)

Körper-Check Bein hochgelagert Schwellung: **stärker als gestern** – nach kurzem Spaziergang mit Physiotherapeutin Kühlung gemacht – zweimal je 15 Minuten - Wunde – nicht kontrolliert Fäden bereits raus, keine offene Stelle mehr Rücken: kurz Schultern gerollt, Hüfte bewusst gelockert

Medikamente & Hilfsmittel Schmerzmittel nach Plan – letzter Tag mit voller Dosis laut Arzt Heparin-Spritze um **22:00 Uhr** Orthese für die Nacht – weggelassen **nein, Arzt hat gesagt noch 1 Woche – korrigiert** Krücken bereit gestellt Wasserflasche voll

Reflexion Was war heute gut? → *Der Spaziergang hat sich echt gut angefühlt – auch wenn das Knie danach gemeckert hat.*

Was war heute schwer? → *Das Warten. Alle anderen tun gerade so viel, und ich schleiche durch die Wohnung.*

Was nehme ich mit? → *Zu viel auf einmal ist auch ein Fehler. Ich muss das dosieren.*

Vorbereitung nächster Tag Übungen: Dehnung Oberschenkel hinten, Kniebeugen an der Wand bis 45 – bekannt Kein Physio morgen – Pause Frage notiert: *Wie lange darf die Schwellung nach Belastung noch stärker werden, bevor das ein Problem ist?*

Einschlaf-Vorbereitung Handy weg – früher als sonst, bin müde Atemübung – heute geholfen, ich war aufgekratzt - Bein-Position: zwei Kissen, Ferse frei Playlist – heute kein Bedarf, bin direkt eingeschlafen

Mini-Motivation Was hat heute funktioniert, das gestern noch nicht ging? → *Ich bin den Flur einmal ohne Krücke gegangen. Nur kurz. Aber es ging.*

Datum: 23.03. — Woche 3 nach OP

Beispielabend 3 – Woche 7 (Spätere Phase)

Körper-Check Knie nach Training: Schmerz heute **3/10** – besser als letzte Woche nach Kräftigungseinheit - Schwellung nach Training: **leicht vorhanden, nach 30 Min. Hochlagern kaum noch spürbar** Kühlung nach Training – 20 Minuten Stretching: Quadrizeps, Hamstrings, Wade – je 30 Sek., zweimal Gleichgewichtsübungen heute: Einbeinstand 30 Sek. – hat geklappt ohne Festhalten

Medikamente & Hilfsmittel Schmerzmittel – kein Bedarf heute Thromboseprophylaxe – vor 2 Wochen abgesetzt nach Freigabe Orthese – wird nur noch beim Joggen getragen, laut Physio korrekt Tape für morgen vorbereitet – Rolle liegt bereit Sportschuhe und Schiene für Physio morgen am Eingang

Reflexion Was war heute gut? → *Beim Treppensteigen heute kein Zögern mehr. Ich gebe einfach – nicht mehr “ich versuche”.*

Was war heute schwer – körperlich oder mental? → *Mental war es heute zäh. Habe einen Bericht über eine Spielerin gelesen, die nach Kreuzbandriss nie mehr dasselbe Level erreicht hat. Das hat mich runtergezogen.*

Wo merke ich Fortschritt? → *Ich schlafe wieder durch. Das war drei Wochen lang nicht so.*

Vorbereitung nächster Tag Übungen morgen: Kniebeuge mit Körpergewicht bis 90, Beinpresse leicht, Stabilisation – Übungsplan angeschaut Physio morgen um **08:30 Uhr** – fahre selbst (seit Woche 6 freigegeben) Frage notiert: *Wann kann ich wieder mit dem Lauftraining beginnen?* Trainingslog für morgen vorbereitet

Einschlaf-Vorbereitung Handy weg, Buch stattdessen - Atemübung 5x – merklich entspannt danach Bein-Position: ein Kissen genügt mittlerweile Mental loslassen: Der Artikel über die Spielerin – nicht meine Geschichte

Mini-Motivation Was traut mir mein Körper heute mehr zu als vor einer Woche? → *Die Treppe. Und dass ich dabei nicht mehr nachdenken muss.*

Datum: 12.04. — Woche 7 nach OP

Beispielabend 4 – Woche 10 (Spätere Phase, Rückkehr in den Sportalltag)

Körper-Check Knie nach erstem Laufversuch: Schmerz **2/10** – minimal, keine Instabilität Schwellung nach 15 Min. Joggen (mit Pausen): **kaum sichtbar, Knie fühlt sich stabil an** Kühlung: 15 Min. als Vorsichtsmaßnahme Stretching: ausführlicher heute – Hüftbeuger auch mitgenommen Propriozeption: Wackelboard 2 Minuten – ohne Sturz, ohne Festhalten

Medikamente & Hilfsmittel Keine Medikamente mehr - Orthese: beim Joggen getragen, sonst nicht Tape für morgen – nein, kein Training morgen, Pause Handtuch und Flasche für Physio übermorgen vorbereitet

Reflexion Was war heute gut? → *Ich bin gelaufen. Nicht weit, nicht schnell. Aber ich bin gelaufen.*

Was war heute schwer – körperlich oder mental? → *Die Angst vor dem ersten Schritt. Ich habe drei Minuten auf dem Sportplatz gestanden, bevor ich angefangen habe. Aber ich habe angefangen.*

Wo merke ich Fortschritt? → *Mein Körper macht mit. Woche 1 wäre das undenkbar gewesen.*

Vorbereitung nächster Tag Morgen aktive Pause: Spaziergang, kein Training – bewusst geplant Nächste Physio-Einheit übermorgen um **14:00 Uhr** Frage notiert: *Kann ich nächste Woche auf 20 Minuten steigern?* Sportliche Wochenplanung kurz im Kopf: Dienstag Lauf, Donnerstag Kraft, Freitag Physio

Einschlaf-Vorbereitung Handy weg – kein Social Media, zu aufgewühlt nach dem Lauf Atemübung 5x – heute echte Wirkung gespürt Bein braucht kein extra Kissen mehr – schön - Hörbuch als Einschlafritual – das hat sich in den letzten Wochen bewährt

Mini-Motivation Was traut mir mein Körper heute mehr zu als vor einer Woche? → *Laufen. Einfach laufen.*

Datum: 03.05. — Woche 10 nach OP