

Checkliste: Arztgespräch Kreuzbandriss

Nimm dieses Blatt mit. Hak ab, was du gefragt hast. Notier die Antworten.

1. Vor der OP

Transplantat – was kommt rein?

- Welches Transplantat empfiehlst du – und warum gerade für mich?
- Eigengewebe (Patellasehne, Hamstring) oder Fremdgewebe – was sind die konkreten Vor- und Nachteile?
- Habe ich bei der Wahl ein Mitspracherecht?

Der Eingriff selbst

- Wie lange dauert die OP?
- Vollnarkose oder Regionalanästhesie – was ist geplant?
- Was passiert, wenn ihr im OP noch andere Schäden findet (Meniskus, Knorpel)?
- Wie viele solcher OPs machst du pro Jahr?

Risiken & Komplikationen

- Was sind die häufigsten Komplikationen bei diesem Eingriff?
- Wie hoch ist das Risiko einer Thrombose – und was mache ich dagegen?
- Was passiert, wenn das Transplantat versagt?

Vorbereitung

- Was muss ich vor der OP erledigen (Blutabnahme, EKG, Medikamente absetzen)?
- Wann darf ich zuletzt essen und trinken?
- Brauche ich jemanden, der mich abholt?
- Was sollte ich für die ersten Tage zuhause vorbereiten?

Nachsorge – grober Plan

- Wie lange Krücken – und darf ich das Bein belasten?
- Wann kommt die erste Reha-Einheit?
- Bekomme ich eine Schiene – und wie lange muss die sitzen?
- Wann ist der erste Kontrolltermin nach der OP?

Notizen: ____

2. Direkt nach der OP

Was ist normal – was nicht?

- Wie viel Schwellung und Bluterguss sind in den ersten Tagen normal?
- Wie stark darf es schmerzen – ab wann soll ich anrufen?
- Taubheitsgefühl oder Kribbeln – ist das zu erwarten?
- Wann soll ich das erste Mal den Verband wechseln oder kontrollieren lassen?

Bewegung & Belastung

- Darf ich das Knie aktiv bewegen – wie weit?
- Wie gehe ich korrekt mit den Krücken?
- Darf ich Treppen steigen?
- Was darf ich auf keinen Fall tun in den ersten zwei Wochen?

Medikamente & Pflege

- Welche Schmerzmittel nehme ich – und wie lange?
- Wie lange muss ich die Thromboseprophylaxe nehmen – Tabletten oder Spritzen? Woran erkenne ich eine Thrombose (Schwellung, Wärme, Schmerz in der Wade)?
- Wann hören die Blutverdünner auf?
- Wann darf die Wunde nass werden – duschen, Baden?
- Wann kommen die Fäden raus?

Notizen: ____

3. Verlaufsgespräche

Fortschritt einschätzen

- Was soll ich nach 6 Wochen können – was nach 3 Monaten?
- Wie messen wir, ob ich im Plan bin?
- Darf ich das Tempo in der Reha selbst erhöhen – oder nur auf Anweisung?

Komplikationen erkennen

- Welche Zeichen deuten auf eine Infektion hin?
- Wie erkenne ich, ob das Transplantat nicht gut einhält?
- Warum kann es passieren, dass die Beweglichkeit nicht zurückkommt – und was macht ihr dann?
- Wann sollte ich sofort in die Notaufnahme?

Meilensteine

- Ab wann darf ich Fahrrad fahren?
- Ab wann darf ich schwimmen?
- Ab wann darf ich joggen?
- Gibt es Kontrolluntersuchungen (MRT, Kraft-Tests) – wann?

Notizen: ____

4. Rückkehr zum Sport**Kriterien für die Freigabe**

- Was genau muss ich erfüllen, damit du mir die Freigabe gibst?
- Gibt es konkrete Kraft-Tests oder Stabilitätstests – welche?
- Wie viel Prozent Kraftunterschied zum gesunden Bein ist noch akzeptabel?
- Spielt die Zeitdauer eine Rolle – oder nur die Leistungswerte?

Wiedereinstieg

- Soll ich direkt mit dem Teamsport einsteigen oder erst Einzeltraining?
- Brauche ich eine Bandage oder Schiene beim Sport – wie lange?
- Was erhöht das Risiko eines erneuten Risses – und wie vermeide ich das?
- Wie lange bleibt das Risiko erhöht, auch nach Freigabe?

Nach der Freigabe

- Gibt es Bewegungen oder Sportarten, die ich dauerhaft meiden soll?
- Wie oft soll ich nach der Freigabe noch zur Kontrolle?
- Wann ist das Transplantat wirklich stabil – biologisch, nicht nur funktionell?

Notizen: ____