

## Checkliste: Physiotherapie-Termin Kreuzbandriss

---

*Nimm dieses Blatt zu jedem Termin mit. Füll es vorher aus, hak im Termin ab, notier alles danach. Jede Seite ist ein eigenständiges Terminblatt – einfach ausdrucken und mitnehmen.*

### **Einführung: Wie du diese Checkliste nutzt**

Du wirst in der Reha viele Physio-Termine haben. Ohne Vorbereitung vergisst du die Hälfte dessen, was du fragen wolltest. Und nach dem Termin ist das Neue oft schon wieder weg.

Dieses Blatt löst das Problem: Du kommst vorbereitet, bekommst was du brauchst, und weißt am nächsten Tag noch, was du eigentlich üben solltest.

**Das Prinzip:** - Füll Abschnitt 1 (Vor dem Termin) aus, bevor du in die Praxis gehst - Abschnitt 2 und 3 nutzt du aktiv während des Termins - Abschnitt 4 und 5 erledigst du direkt danach oder spätestens abends

**Rote Fahnen** stehen am Ende – die sind nicht zum Abhaken, sondern zum Kennen. Wenn eines davon auftaucht: Nicht warten bis zum nächsten Termin.

### **Die Roten Fahnen – wann du sofort Kontakt aufnimmst**

Nicht beim nächsten regulären Termin – jetzt.

- Plötzlich starke Schwellung im Kniegelenk (innerhalb von Stunden)
- Knie wird deutlich wärmer und röter als sonst
- Fieber über 38 C in Kombination mit Knieschmerzen
- Krabbeln, Taubheit oder Kraftverlust im Unterschenkel oder Fuß
- Du kannst das Bein nach einer Übung plötzlich nicht mehr belasten
- Ein spürbares Knacken oder Reißen beim Training
- Schmerz, der sich trotz Pause über mehrere Tage verschlimmert statt verbessert
- Wunde (falls noch frisch): Rötung, Ausfluss, übler Geruch

Im Zweifel: lieber einmal zu viel anrufen als einmal zu wenig.

*Die folgenden vier Blätter sind zum Ausdrucken gedacht – jedes ist eine eigenständige Sitzungsnotiz für einen einzelnen Physiotherapie-Termin.*

## Terminblatt 1

Datum: \_\_\_\_\_

Physiotherapeutin / Physiotherapeut: \_\_\_\_\_

Woche nach OP / seit Reha-Beginn: \_\_\_\_\_

**1. Vor dem Termin – Was hat sich seit letztem Mal getan?**

*Füll das aus, bevor du hingehst. Drei Minuten reichen.*

**Schmerzen**  Ich hatte Schmerzen in Ruhe: Wann? \_\_\_\_\_  Ich hatte Schmerzen bei bestimmten Bewegungen: Welchen? \_\_\_\_\_  Schmerzniveau auf Skala 0–10 im Alltag: \_\_\_\_\_ beim Üben: \_\_\_\_\_

**Schwellung & Gefühl**  Das Knie war merklich geschwollen: Wann / nach was? \_\_\_\_\_  Das Knie hat sich anders angefühlt als zuletzt (Beschreibung): \_\_\_\_\_

**Fortschritte**  Das geht jetzt besser als letzte Woche: \_\_\_\_\_  Das fällt mir noch schwer: \_\_\_\_\_

**Heimübungen**  Ich habe alle Übungen regelmäßig gemacht: ja / nein / teilweise  Bei dieser Übung war ich unsicher: \_\_\_\_\_  Diese Übung hat wehgetan: \_\_\_\_\_

**2. Fragen an die Physio**

*Hak ab, was du gefragt hast. Schreib die Antwort daneben.*

- Mache ich die Übungen zuhause richtig? Kannst du kurz korrigieren? → \_\_\_\_\_
- Bin ich im Zeitplan für diese Reha-Phase? → \_\_\_\_\_
- Woran merke ich, dass die Belastung zu viel ist? → \_\_\_\_\_
- Was ist der nächste Schritt – welche Belastung oder Bewegung kommt als nächstes? → \_\_\_\_\_
- Was ist normal, was ich gerade erlebe – und was wäre ein Warnsignal? → \_\_\_\_\_
- Eigene Frage: \_\_\_\_\_ → \_\_\_\_\_
- Eigene Frage: \_\_\_\_\_ → \_\_\_\_\_

**3. Im Termin notieren**

**Neue oder angepasste Übungen**

Übung	Wiederholungen / Zeit	Besonderheit
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Übung	Wiederholungen / Zeit	Besonderheit

Was die Physio heute festgestellt hat: \_\_\_\_\_

Aktuelles Ziel für die nächsten Wochen: \_\_\_\_\_

#### 4. Nach dem Termin

- Nächster Termin eingetragen: Datum / Zeit: \_\_\_\_\_
- Übungsplan / Handzettel mitgenommen: ja / nein
- Neue Übungen kurz selbst wiederholt (noch heute): ja / nein

Was ich ab jetzt täglich übe: \_\_\_\_\_

Was ich beim nächsten Termin fragen will: \_\_\_\_\_

## Terminblatt 2

*Vergleich dich mit dem letzten Termin – was hat sich verändert?*

Datum: \_\_\_\_\_

Physiotherapeutin / Physiotherapeut: \_\_\_\_\_

Woche nach OP / seit Reha-Beginn: \_\_\_\_\_

### 1. Vor dem Termin – Was hat sich seit letztem Mal getan?

*Füll das aus, bevor du hingehst. Drei Minuten reichen.*

**Vergleich zum letzten Termin** - Schmerzniveau beim letzten Termin: \_\_\_\_ → heute: \_\_\_\_ - Schwellung im Vergleich:  besser  gleich  schlechter

**Schmerzen**  Ich hatte Schmerzen in Ruhe: Wann? \_\_\_\_\_  Ich hatte Schmerzen bei bestimmten Bewegungen: Welchen? \_\_\_\_\_  Schmerzniveau auf Skala 0–10 im Alltag: \_\_\_\_\_ beim Üben: \_\_\_\_\_

**Schwellung & Gefühl**  Das Knie war merklich geschwollen: Wann / nach was? \_\_\_\_\_  
 Das Knie hat sich anders angefühlt als zuletzt (Beschreibung): \_\_\_\_\_

**Fortschritte**  Das geht jetzt besser als letzte Woche: \_\_\_\_\_  Das fällt mir noch schwer: \_\_\_\_\_

**Heimübungen**  Ich habe alle Übungen regelmäßig gemacht: ja / nein / teilweise  Bei dieser Übung war ich unsicher: \_\_\_\_\_  Diese Übung hat wehgetan: \_\_\_\_\_

**Neue Übungen seit letztem Mal:** \_\_\_\_\_

**2. Fragen an die Physio**

*Hak ab, was du gefragt hast. Schreib die Antwort daneben.*

- Mache ich die Übungen zuhause richtig? Kannst du kurz korrigieren? → \_\_\_\_\_
- Bin ich im Zeitplan für diese Reha-Phase? → \_\_\_\_\_
- Woran merke ich, dass die Belastung zu viel ist? → \_\_\_\_\_
- Was ist der nächste Schritt – welche Belastung oder Bewegung kommt als nächstes? → \_\_\_\_\_
- Was ist normal, was ich gerade erlebe – und was wäre ein Warnsignal? → \_\_\_\_\_
- Eigene Frage: \_\_\_\_\_ → \_\_\_\_\_
- Eigene Frage: \_\_\_\_\_ → \_\_\_\_\_

**3. Im Termin notieren**

**Neue oder angepasste Übungen**

Übung	Wiederholungen / Zeit	Besonderheit
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**Was die Physio heute festgestellt hat:** \_\_\_\_\_

**Aktuelles Ziel für die nächsten Wochen:** \_\_\_\_\_

**4. Nach dem Termin**

- Nächster Termin eingetragen: Datum / Zeit: \_\_\_\_\_
- Übungsplan / Handzettel mitgenommen: ja / nein
- Neue Übungen kurz selbst wiederholt (noch heute): ja / nein

**Was ich ab jetzt täglich übe:** \_\_\_\_\_

**Was ich beim nächsten Termin fragen will:** \_\_\_\_\_

**Terminblatt 3**

---

*Fokus: Wie selbstständig bist du inzwischen?*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Physiotherapeutin / Physiotherapeut:** \_\_\_\_\_

**Woche nach OP / seit Reha-Beginn:** \_\_\_\_\_

## 1. Vor dem Termin – Was hat sich seit letztem Mal getan?

*Füll das aus, bevor du hingehst. Drei Minuten reichen.*

**Selbstständigkeit**  Ich habe alle Übungen selbstständig und regelmäßig gemacht  Ich konnte neue Alltagsbelastungen ohne Hilfe bewältigen: \_\_\_\_\_ - [ ] Ich brauche bei folgenden Dingen noch Unterstützung: \_\_\_\_\_

**Schmerzen**  Ich hatte Schmerzen in Ruhe: Wann? \_\_\_\_\_  Ich hatte Schmerzen bei bestimmten Bewegungen: Welchen? \_\_\_\_\_  Schmerzniveau auf Skala 0–10 im Alltag: \_\_\_\_\_ beim Üben: \_\_\_\_\_

**Schwellung & Gefühl**  Das Knie war merklich geschwollen: Wann / nach was? \_\_\_\_\_  
 Das Knie hat sich anders angefühlt als zuletzt (Beschreibung): \_\_\_\_\_

**Fortschritte**  Das geht jetzt besser als letzte Woche: \_\_\_\_\_  Das fällt mir noch schwer: \_\_\_\_\_

**Heimübungen**  Ich habe alle Übungen regelmäßig gemacht: ja / nein / teilweise  Bei dieser Übung war ich unsicher: \_\_\_\_\_  Diese Übung hat wehgetan: \_\_\_\_\_

**Was ich selbstständig geschafft habe (seit letztem Termin):** \_\_\_\_\_

## 2. Fragen an die Physio

*Hak ab, was du gefragt hast. Schreib die Antwort daneben.*

- Mache ich die Übungen zuhause richtig? Kannst du kurz korrigieren? → \_\_\_\_\_
- Bin ich im Zeitplan für diese Reha-Phase? → \_\_\_\_\_
- Woran merke ich, dass die Belastung zu viel ist? → \_\_\_\_\_
- Was ist der nächste Schritt – welche Belastung oder Bewegung kommt als nächstes? → \_\_\_\_\_
- Was ist normal, was ich gerade erlebe – und was wäre ein Warnsignal? → \_\_\_\_\_
- Eigene Frage: \_\_\_\_\_ → \_\_\_\_\_
- Eigene Frage: \_\_\_\_\_ → \_\_\_\_\_

## 3. Im Termin notieren

**Neue oder angepasste Übungen**

Übung	Wiederholungen / Zeit	Besonderheit
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Was die Physio heute festgestellt hat: \_\_\_\_\_

Aktuelles Ziel für die nächsten Wochen: \_\_\_\_\_

**4. Nach dem Termin**

- Nächster Termin eingetragen: Datum / Zeit: \_\_\_\_\_
- Übungsplan / Handzettel mitgenommen: ja / nein
- Neue Übungen kurz selbst wiederholt (noch heute): ja / nein

Was ich ab jetzt täglich übe: \_\_\_\_\_

Was ich beim nächsten Termin fragen will: \_\_\_\_\_

**Terminblatt 4**

*Gesamtbewertung: Wo stehst du insgesamt?*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Physiotherapeutin / Physiotherapeut:** \_\_\_\_\_

**Woche nach OP / seit Reha-Beginn:** \_\_\_\_\_

**1. Vor dem Termin – Gesamtbewertung**

*Füll das aus, bevor du hingehst. Nimm dir diesmal 5 Minuten.*

**Gesamtbewertung des bisherigen Verlaufs** - Mein Reha-Fortschritt insgesamt (1–10): - **Was hat sich seit dem ersten Termin grundlegend verändert?** \_\_\_\_\_ - Womit bin ich zufrieden? \_\_\_\_\_

- Was fehlt mir noch? \_\_\_\_\_

**Schmerzen**  Ich hatte Schmerzen in Ruhe: Wann? \_\_\_\_\_  Ich hatte Schmerzen bei bestimmten Bewegungen: Welchen? \_\_\_\_\_  Schmerzniveau auf Skala 0–10 im Alltag: \_\_\_\_\_ beim Üben: \_\_\_\_\_

**Schwellung & Gefühl**  Das Knie war merklich geschwollen: Wann / nach was? \_\_\_\_\_

Das Knie hat sich anders angefühlt als zuletzt (Beschreibung): \_\_\_\_\_

**Fortschritte**  Das geht jetzt besser als letzte Woche: \_\_\_\_\_  Das fällt mir noch schwer: \_\_\_\_\_

**Heimübungen**  Ich habe alle Übungen regelmäßig gemacht: ja / nein / teilweise  Bei dieser Übung war ich unsicher: \_\_\_\_\_  Diese Übung hat wehgetan: \_\_\_\_\_

**Fragen für den Arzt (nicht den Physio):** \_\_\_\_\_

**2. Fragen an die Physio**

*Hak ab, was du gefragt hast. Schreib die Antwort daneben.*

- Mache ich die Übungen zuhause richtig? Kannst du kurz korrigieren? → \_\_\_\_\_
- Bin ich im Zeitplan für diese Reha-Phase? → \_\_\_\_\_
- Woran merke ich, dass die Belastung zu viel ist? → \_\_\_\_\_
- Was ist der nächste Schritt – welche Belastung oder Bewegung kommt als nächstes? → \_\_\_\_\_
- Was ist normal, was ich gerade erlebe – und was wäre ein Warnsignal? → \_\_\_\_\_
- Eigene Frage: \_\_\_\_\_ → \_\_\_\_\_
- Eigene Frage: \_\_\_\_\_ → \_\_\_\_\_

**3. Im Termin notieren**

**Neue oder angepasste Übungen**

Übung	Wiederholungen / Zeit	Besonderheit
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**Was die Physio heute festgestellt hat:** \_\_\_\_\_

**Aktuelles Ziel für die nächsten Wochen:** \_\_\_\_\_

**4. Nach dem Termin**

- Nächster Termin eingetragen: Datum / Zeit: \_\_\_\_\_
- Übungsplan / Handzettel mitgenommen: ja / nein
- Neue Übungen kurz selbst wiederholt (noch heute): ja / nein

**Was ich ab jetzt täglich übe:** \_\_\_\_\_

**Was ich beim nächsten Termin fragen will:** \_\_\_\_\_