

## Checkliste: Erste Zeit zuhause nach Kreuzbandriss-OP

---

### Für die Wochen 1–4 nach der Operation

Diese Liste ist kein Lehrbuch. Sie ist dafür da, dass du nichts Wichtiges vergisst – und dir nicht selbst im Weg stehst. Hak ab, was erledigt ist. Lass weg, was nicht zu dir passt.

#### 1. Wohnung vorbereiten – vor der OP

- Teppiche, Vorlegematten und lose Kabel aus den Laufwegen entfernt
- Türschwellen soweit möglich entschärft (Keilmatte o. Ä.)
- Schlafplatz ebenerdig eingerichtet – oder Treppe nur mit Geländer und klarer Regel
- Bett/Sofa auf einer Höhe, die das Aufstehen ohne Verkanten möglich macht
- Häufig genutzte Dinge unter Schulterhöhe und griffbereit (Medikamente, Fernbedienung, Ladekabel, Wasserflasche)
- Badezimmer: rutschfeste Matte, Hocker oder Sitzgelegenheit unter der Dusche organisiert
- WC-Erhöhung besorgt oder geliehen (erleichtert das Hinsetzen enorm)
- Kühlakkus oder Eiswürfelbeutel vorrätig – mindestens 2, damit immer einer kalt ist
- Einkauf vor der OP erledigt: haltbare Lebensmittel, Schmerzmittel auf Vorrat, Verbandsmaterial laut Entlassliste
- Kontaktperson für die ersten 48 Stunden organisiert – jemand, der erreichbar ist und im Notfall fahren kann

#### Notizen:

#### 2. Erste 48 Stunden – Tag 1–2

- Bein hochlagern – Ferse höher als Hüfte, am besten auf einem Kissen oder gefalteter Decke
- Kühlung: 15–20 Minuten alle 2–3 Stunden (nie Eis direkt auf die Haut – Tuch dazwischen)
- Schmerzmittel nach Plan nehmen, nicht erst wenn es unerträglich ist – Schmerz lässt sich schlechter kupieren als verhindern
- Verordnete Medikamente (inkl. Thromboseprophylaxe, falls verschrieben) vollständig und pünktlich einnehmen
- Verband kontrollieren: nass, verrutscht, sehr straff? Arzt oder Klinik anrufen
- Nicht allein lassen in den ersten 24 Stunden – Narkose- und Betäubungsnachwirkungen möglich
- Trinken nicht vergessen – auch wenn du nicht viel Hunger/Durst hast
- Krücken: nur so belasten wie vom Arzt angegeben – kein “mal kurz ohne testen”
- Treppe: nur wenn nötig, mit Begleitung, Geländer nutzen

#### Notfallzeichen – sofort Arzt kontaktieren:

- Starke, zunehmende Schwellung am Bein (besonders Wade)
- Plötzliche Kurzatmigkeit, Brustschmerz, Herzrasen
- Fieber über 38,5 C
- Wunde stark blutend, eitrig oder heiß
- Taubheitsgefühl oder starkes Kribbeln, das nicht nachlässt

**Notizen:**

### 3. Erste Woche – Tage 3–7

- Ersten Physiotherapie-Termin (falls noch nicht gebucht) vereinbart
- Übungen aus der Klinik täglich machen – auch wenn es unspektakulär wirkt (Aktivierung Quadrizeps, Abschwellung)
- Verbandwechsel nach Anweisung – wann, wie, womit ist in der Entlassung vermerkt
- Nahtmaterial: Wann kommt es raus? Termin beim Hausarzt oder in der Klinik eingetragen
- Bewegungsschiene (CPM) falls verordnet: täglich nutzen, Einstellungen nicht eigenmächtig verändern
- Hochlagern konsequent weiterführen – auch tagsüber, nicht nur nachts
- Arbeit formell abgemeldet: Krankenschein beim Arbeitgeber eingegangen
- Lymphdrainage oder andere Begleittherapien – falls verordnet, Termine gebucht
- Auf die Toilette ohne fremde Hilfe klappt? Falls nicht: Hilfsmittel und Unterstützung organisieren
- Schmerzmittel langsam reduzieren, wenn Schmerzen das erlauben – nicht abrupt absetzen
- Schlaf: eine Position gefunden, in der das Bein komfortabel liegt (Kissenpositionen ausprobieren)

**Notizen:**

### 4. Wochen 2–4

- Belastungssteigerung nur nach Vorgabe des Arztes/Physiotherapeuten – kein Bauchgefühl ohne Rücksprache
- Physiotherapie regelmäßig: Termine einhalten, auch wenn es “nichts bringt” – bringt es
- Kurze Strecken zunehmend selbst gehen – aber mit Puffer, nicht bis zur Erschöpfung
- Erste eigenständige Alltagshandlungen: Duschen allein, einfaches Kochen, kurze Wege
- Auto fahren: erst nach ärztlicher Freigabe – rechtlich und versicherungstechnisch relevant
- Treppe: Schritt für Schritt, mit Geländer – Fortschritt dokumentieren wenn hilfreich
- Schlaf normalisiert sich? Falls nicht: mit Arzt sprechen, nicht einfach durchhalten
- Psychische Anzeichen beachten – folgendes ist normal, sollte aber nicht ignoriert werden:
  - Gereiztheit, Ungeduld, Frustration über langsamen Fortschritt
  - Antriebslosigkeit, Gefühl der Nutzlosigkeit
  - Schlafstörungen, Grübeln > Wenn es anhält oder stärker wird: offen ansprechen – mit Vertrauensperson oder Arzt. > *Hausarzt, Psychologin oder die Telefonseelsorge (kostenlos, 0800 111 0 111) sind ein guter erster Schritt.*

- Sport/Bewegung die geht: Oberkörperübungen, Schwimmen (nach Wundverschluss), Ergometer – nur nach Freigabe
- Ziele setzen: was soll in Woche 4 besser gehen als jetzt? Konkret und realistisch

**Notizen:**

### 5. Organisatorisches – nicht vergessen

- Krankschreibung: liegt vor und ist aktuell (gilt für die gesamte Ausfallzeit – ggf. Verlängerung holen)
- Physiotherapie-Rezept: ausgestellt, Therapeut damit versorgt
- Folgeuntersuchung beim Operateur: Termin eingetragen – wann, wo, Uhrzeit
- Kostenzusage Krankenversicherung: OP und Hilfsmittel abgedeckt? Falls Privatleistungen – Rechnung aufheben
- Hilfsmittel (Krücken, Knieschiene, CPM): sind sie geliehen, wo müssen sie zurück?
- Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung digital oder postalisch an Krankenkasse weitergegeben
- Reha/AHB: ist eine Anschlussheilbehandlung geplant oder beantragt?
- Tagegeld/Krankentagegeld: Arbeitgeber oder Versicherung informiert?
- Selbständige: Einnahmefall dokumentieren, steuerrelevante Belege sammeln

**Notizen:**

### 6. Unterstützung organisieren – wen um was bitten

Es ist kein Zeichen von Schwäche, Hilfe anzunehmen. Es ist Pragmatismus. Wer jetzt auf Unterstützung verzichtet, erholt sich langsamer.

- Einkaufen: \_\_\_\_\_ übernimmt das für Woche 1–2
- Fahrdienst (Arzt, Physio): \_\_\_\_\_ steht zur Verfügung
- Kochen/Mahlzeiten: \_\_\_\_\_ hilft an folgenden Tagen
- Haustier versorgen: \_\_\_\_\_ springt ein
- Kinder betreuen: \_\_\_\_\_ hilft in folgenden Situationen
- Wäsche/Haushalt: \_\_\_\_\_ übernimmt bis auf Weiteres
- Emotionaler Ansprechpartner: mit \_\_\_\_\_ kann ich offen reden
- Person für Notfälle (nachts erreichbar): \_\_\_\_\_

**Klare Absprachen helfen.** Nicht “wenn du mal Zeit hast” – sondern wer, was, wann.

**Notizen:**