

Reha-Tagebuch – Kreuzbandriss

So nutzt du dieses Tagebuch

Nimm dir jeden Abend 3–5 Minuten und füll die Tagesseite aus. Kein Roman, keine Analyse – nur das Wesentliche. Das Tagebuch zeigt dir, was du schon geschafft hast, wenn du glaubst, auf der Stelle zu treten. Es hilft dir außerdem, Muster zu erkennen und dein nächstes Physio-Gespräch gezielter zu führen. Ehrlichkeit ist wichtiger als Perfektion – auch ein schlechter Tag ist ein Eintrag wert.

Meilenstein-Seite

Diese Seite füllst du zu Beginn aus und ergänzt sie, wenn du einen Meilenstein erreichst.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

Tag 0 – Beispiel

So könnte ein ausgefüllter Eintrag aussehen – nimm es als Orientierung, nicht als Vorlage.

Datum: 14.03. **Woche:** 1 **Reha-Tag Nr.:** 3

Schmerzniveau (0 = kein Schmerz, 10 = unerträglich)

Morgens	Abends
6 / 10	4 / 10

Schwellung: ja wenig nein

Übungen heute: 1. Kniestreckung im Sitzen (3 × 10) 2. Quadrizeps anspannen (5 × 10 Sek.) 3. –

Stimmung heute: Erschöpft aber erleichtert. Besuch von Lisa hat gutgetan.

Was hat heute gut geklappt: Konnte allein zur Toilette. Streckübung war weniger schmerzhaft als gestern.

Was hat mich heute genervt / gebremst: Schlecht geschlafen, Knie war nachts warm. Dusche war anstrengend.

Notiz fürs nächste Physio-Gespräch: Wärme im Knie nachts – normal? Streckung fühlt sich blockiert an bei ca. 5.

Woche 1

Die ersten Tage sind die härtesten. Jeder Eintrag zählt – auch wenn er nur drei Wörter hat.

Tag 1

Datum: _____ **Woche: 1 Reha-Tag Nr.: 1**

Schmerzniveau (0 = kein Schmerz, 10 = unerträglich)

Morgens	Abends
_____ / 10	_____ / 10

Schwellung: ja wenig nein

Übungen heute: 1. _____ 2. _____
3. _____

Stimmung heute: _____

Was hat heute gut geklappt: _____

Was hat mich heute genervt / gebremst: _____

Notiz fürs nächste Physio-Gespräch: _____

Tag 2

Datum: _____ **Woche: 1 Reha-Tag Nr.: 2**

Schmerzniveau (0 = kein Schmerz, 10 = unerträglich)

Morgens	Abends
_____ / 10	_____ / 10

Schwellung: ja wenig nein

Übungen heute: 1. _____ 2. _____
3. _____

Stimmung heute: _____

Was hat heute gut geklappt: _____

Was hat mich heute genervt / gebremst: _____

Notiz fürs nächste Physio-Gespräch: _____

Tag 3

Datum: _____ Woche: 1 Reha-Tag Nr.: 3

Schmerzniveau (0 = kein Schmerz, 10 = unerträglich)

Morgens	Abends
_____ / 10	_____ / 10

Schwellung: ja wenig nein

Übungen heute: 1. _____ 2. _____

3. _____

Stimmung heute: _____

Was hat heute gut geklappt: _____

Was hat mich heute genervt / gebremst: _____

Notiz fürs nächste Physio-Gespräch: _____

Tag 4

Datum: _____ Woche: 1 Reha-Tag Nr.: 4

Schmerzniveau (0 = kein Schmerz, 10 = unerträglich)

Morgens	Abends
_____ / 10	_____ / 10

Schwellung: ja wenig nein

Übungen heute: 1. _____ 2. _____

3. _____

Stimmung heute: _____

Was hat heute gut geklappt: _____

Was hat mich heute genervt / gebremst: _____

Notiz fürs nächste Physio-Gespräch: _____

Tag 5

Datum: _____ Woche: 1 Reha-Tag Nr.: 5

Schmerzniveau (0 = kein Schmerz, 10 = unerträglich)

Morgens	Abends
_____ / 10	_____ / 10

Schwellung: ja wenig nein

Übungen heute: 1. _____ 2. _____
3. _____

Stimmung heute: _____

Was hat heute gut geklappt: _____

Was hat mich heute genervt / gebremst: _____

Notiz fürs nächste Physio-Gespräch: _____

Tag 6

Datum: _____ Woche: 1 Reha-Tag Nr.: 6

Schmerzniveau (0 = kein Schmerz, 10 = unerträglich)

Morgens	Abends
_____ / 10	_____ / 10

Schwellung: ja wenig nein

Übungen heute: 1. _____ 2. _____
3. _____

Stimmung heute: _____

Was hat heute gut geklappt: _____

Was hat mich heute genervt / gebremst: _____

Notiz fürs nächste Physio-Gespräch: _____

Tag 7

Datum: _____ Woche: 1 Reha-Tag Nr.: 7

Schmerzniveau (0 = kein Schmerz, 10 = unerträglich)

Morgens	Abends
_____ / 10	_____ / 10

Schwellung: ja wenig nein

Übungen heute: 1. _____ 2. _____
3. _____

Stimmung heute: _____

Was hat heute gut geklappt: _____

Was hat mich heute genervt / gebremst: _____

Notiz fürs nächste Physio-Gespräch: _____

Wochenrückblick – Woche 1

Größter Fortschritt diese Woche: _____

Wie hat sich mein Körper im Vergleich zur letzten Woche verändert? _____

Schwierigster Moment: _____

Ziel für nächste Woche: _____

Gesamtstimmung diese Woche (0–10): _____ / 10

Woche 2

Du bist immer noch da. Das allein ist Leistung. Achte auf erste Muster.

Tag 8

Datum: _____ **Woche: 2 Reha-Tag Nr.: 8**

Schmerzniveau (0 = kein Schmerz, 10 = unerträglich)

Morgens	Abends
_____ / 10	_____ / 10

Schwellung: ja wenig nein

Übungen heute: 1. _____ 2. _____
3. _____

Stimmung heute: _____

Was hat heute gut geklappt: _____

Was hat mich heute genervt / gebremst: _____

Notiz fürs nächste Physio-Gespräch: _____

Tag 9

Datum: _____ Woche: 2 Reha-Tag Nr.: 9

Schmerzniveau (0 = kein Schmerz, 10 = unerträglich)

Morgens	Abends
_____ / 10	_____ / 10

Schwellung: ja wenig nein

Übungen heute: 1. _____ 2. _____
3. _____

Stimmung heute: _____

Was hat heute gut geklappt: _____

Was hat mich heute genervt / gebremst: _____

Notiz fürs nächste Physio-Gespräch: _____

Tag 10

Datum: _____ Woche: 2 Reha-Tag Nr.: 10

Schmerzniveau (0 = kein Schmerz, 10 = unerträglich)

Morgens	Abends
_____ / 10	_____ / 10

Schwellung: ja wenig nein

Übungen heute: 1. _____ 2. _____
3. _____

Stimmung heute: _____

Was hat heute gut geklappt: _____

Was hat mich heute genervt / gebremst: _____

Notiz fürs nächste Physio-Gespräch: _____

Tag 11

Datum: _____ Woche: 2 Reha-Tag Nr.: 11

Schmerzniveau (0 = kein Schmerz, 10 = unerträglich)

Morgens	Abends
_____ / 10	_____ / 10

Schwellung: ja wenig nein

Übungen heute: 1. _____ 2. _____

3. _____

Stimmung heute: _____

Was hat heute gut geklappt: _____

Was hat mich heute genervt / gebremst: _____

Notiz fürs nächste Physio-Gespräch: _____

Tag 12

Datum: _____ Woche: 2 Reha-Tag Nr.: 12

Schmerzniveau (0 = kein Schmerz, 10 = unerträglich)

Morgens	Abends
_____ / 10	_____ / 10

Schwellung: ja wenig nein

Übungen heute: 1. _____ 2. _____

3. _____

Stimmung heute: _____

Was hat heute gut geklappt: _____

Was hat mich heute genervt / gebremst: _____

Notiz fürs nächste Physio-Gespräch: _____

Tag 13

Datum: _____ Woche: 2 Reha-Tag Nr.: 13

Schmerzniveau (0 = kein Schmerz, 10 = unerträglich)

Morgens	Abends
_____ / 10	_____ / 10

Schwellung: ja wenig nein

Übungen heute: 1. _____ 2. _____
3. _____

Stimmung heute: _____

Was hat heute gut geklappt: _____

Was hat mich heute genervt / gebremst: _____

Notiz fürs nächste Physio-Gespräch: _____

Tag 14

Datum: _____ Woche: 2 Reha-Tag Nr.: 14

Schmerzniveau (0 = kein Schmerz, 10 = unerträglich)

Morgens	Abends
_____ / 10	_____ / 10

Schwellung: ja wenig nein

Übungen heute: 1. _____ 2. _____
3. _____

Stimmung heute: _____

Was hat heute gut geklappt: _____

Was hat mich heute genervt / gebremst: _____

Notiz fürs nächste Physio-Gespräch: _____

Wochenrückblick – Woche 2

Größter Fortschritt diese Woche: _____

Wie hat sich mein Körper im Vergleich zur letzten Woche verändert? _____

Schwierigster Moment: _____

Ziel für nächste Woche: _____

Gesamtstimmung diese Woche (0–10): _____ / 10

Woche 3

Such nach dem Muster: Was wird besser? Was bleibt gleich? Was braucht Aufmerksamkeit?

Tag 15

Datum: _____ **Woche: 3 Reha-Tag Nr.: 15**

Schmerzniveau (0 = kein Schmerz, 10 = unerträglich)

Morgens	Abends
_____ / 10	_____ / 10

Schwellung: ja wenig nein

Übungen heute: 1. _____ 2. _____

3. _____

Stimmung heute: _____

Was hat heute gut geklappt: _____

Was hat mich heute genervt / gebremst: _____

Notiz fürs nächste Physio-Gespräch: _____

Tag 16

Datum: _____ **Woche: 3 Reha-Tag Nr.: 16**

Schmerzniveau (0 = kein Schmerz, 10 = unerträglich)

Morgens	Abends
_____ / 10	_____ / 10

Schwellung: ja wenig nein

Übungen heute: 1. _____ 2. _____

3. _____

Stimmung heute: _____

Was hat heute gut geklappt: _____

Was hat mich heute genervt / gebremst: _____

Notiz fürs nächste Physio-Gespräch: _____

Tag 17

Datum: _____ Woche: 3 Reha-Tag Nr.: 17

Schmerzniveau (0 = kein Schmerz, 10 = unerträglich)

Morgens	Abends
_____ / 10	_____ / 10

Schwellung: ja wenig nein

Übungen heute: 1. _____ 2. _____

3. _____

Stimmung heute: _____

Was hat heute gut geklappt: _____

Was hat mich heute genervt / gebremst: _____

Notiz fürs nächste Physio-Gespräch: _____

Tag 18

Datum: _____ Woche: 3 Reha-Tag Nr.: 18

Schmerzniveau (0 = kein Schmerz, 10 = unerträglich)

Morgens	Abends
_____ / 10	_____ / 10

Schwellung: ja wenig nein

Übungen heute: 1. _____ 2. _____

3. _____

Stimmung heute: _____

Was hat heute gut geklappt: _____

Was hat mich heute genervt / gebremst: _____

Notiz fürs nächste Physio-Gespräch: _____

Tag 19

Datum: _____ Woche: 3 Reha-Tag Nr.: 19

Schmerzniveau (0 = kein Schmerz, 10 = unerträglich)

Morgens	Abends
_____ / 10	_____ / 10

Schwellung: ja wenig nein

Übungen heute: 1. _____ 2. _____
3. _____

Stimmung heute: _____

Was hat heute gut geklappt: _____

Was hat mich heute genervt / gebremst: _____

Notiz fürs nächste Physio-Gespräch: _____

Tag 20

Datum: _____ Woche: 3 Reha-Tag Nr.: 20

Schmerzniveau (0 = kein Schmerz, 10 = unerträglich)

Morgens	Abends
_____ / 10	_____ / 10

Schwellung: ja wenig nein

Übungen heute: 1. _____ 2. _____
3. _____

Stimmung heute: _____

Was hat heute gut geklappt: _____

Was hat mich heute genervt / gebremst: _____

Notiz fürs nächste Physio-Gespräch: _____

Tag 21

Datum: _____ Woche: 3 Reha-Tag Nr.: 21

Schmerzniveau (0 = kein Schmerz, 10 = unerträglich)

Morgens	Abends
_____ / 10	_____ / 10

Schwellung: ja wenig nein

Übungen heute: 1. _____ 2. _____
3. _____

Stimmung heute: _____

Was hat heute gut geklappt: _____

Was hat mich heute genervt / gebremst: _____

Notiz fürs nächste Physio-Gespräch: _____

Wochenrückblick – Woche 3

Größter Fortschritt diese Woche: _____

Wie hat sich mein Körper im Vergleich zur letzten Woche verändert? _____

Schwierigster Moment: _____

Ziel für nächste Woche: _____

Gesamtstimmung diese Woche (0–10): _____ / 10

Woche 4

Schau zurück auf Tag 1. Vergleich. Du bist weiter als du denkst.

Tag 22

Datum: _____ **Woche: 4 Reha-Tag Nr.: 22**

Schmerzniveau (0 = kein Schmerz, 10 = unerträglich)

Morgens	Abends
_____ / 10	_____ / 10

Schwellung: ja wenig nein

Übungen heute: 1. _____ 2. _____
3. _____

Stimmung heute: _____

Was hat heute gut geklappt: _____

Was hat mich heute genervt / gebremst: _____

Notiz fürs nächste Physio-Gespräch: _____

Tag 23

Datum: _____ Woche: 4 Reha-Tag Nr.: 23

Schmerzniveau (0 = kein Schmerz, 10 = unerträglich)

Morgens	Abends
_____ / 10	_____ / 10

Schwellung: ja wenig nein

Übungen heute: 1. _____ 2. _____
3. _____

Stimmung heute: _____

Was hat heute gut geklappt: _____

Was hat mich heute genervt / gebremst: _____

Notiz fürs nächste Physio-Gespräch: _____

Tag 24

Datum: _____ Woche: 4 Reha-Tag Nr.: 24

Schmerzniveau (0 = kein Schmerz, 10 = unerträglich)

Morgens	Abends
_____ / 10	_____ / 10

Schwellung: ja wenig nein

Übungen heute: 1. _____ 2. _____
3. _____

Stimmung heute: _____

Was hat heute gut geklappt: _____

Was hat mich heute genervt / gebremst: _____

Notiz fürs nächste Physio-Gespräch: _____

Tag 25

Datum: _____ Woche: 4 Reha-Tag Nr.: 25

Schmerzniveau (0 = kein Schmerz, 10 = unerträglich)

Morgens	Abends
_____ / 10	_____ / 10

Schwellung: ja wenig nein

Übungen heute: 1. _____ 2. _____

3. _____

Stimmung heute: _____

Was hat heute gut geklappt: _____

Was hat mich heute genervt / gebremst: _____

Notiz fürs nächste Physio-Gespräch: _____

Tag 26

Datum: _____ Woche: 4 Reha-Tag Nr.: 26

Schmerzniveau (0 = kein Schmerz, 10 = unerträglich)

Morgens	Abends
_____ / 10	_____ / 10

Schwellung: ja wenig nein

Übungen heute: 1. _____ 2. _____

3. _____

Stimmung heute: _____

Was hat heute gut geklappt: _____

Was hat mich heute genervt / gebremst: _____

Notiz fürs nächste Physio-Gespräch: _____

Tag 27

Datum: _____ Woche: 4 Reha-Tag Nr.: 27

Schmerzniveau (0 = kein Schmerz, 10 = unerträglich)

Morgens	Abends
_____ / 10	_____ / 10

Schwellung: ja wenig nein

Übungen heute: 1. _____ 2. _____
3. _____

Stimmung heute: _____

Was hat heute gut geklappt: _____

Was hat mich heute genervt / gebremst: _____

Notiz fürs nächste Physio-Gespräch: _____

Tag 28

Datum: _____ Woche: 4 Reha-Tag Nr.: 28

Schmerzniveau (0 = kein Schmerz, 10 = unerträglich)

Morgens	Abends
_____ / 10	_____ / 10

Schwellung: ja wenig nein

Übungen heute: 1. _____ 2. _____
3. _____

Stimmung heute: _____

Was hat heute gut geklappt: _____

Was hat mich heute genervt / gebremst: _____

Notiz fürs nächste Physio-Gespräch: _____

Wochenrückblick – Woche 4

Größter Fortschritt diese Woche: _____

Wie hat sich mein Körper im Vergleich zur letzten Woche verändert? _____

Schwierigster Moment: _____

Ziel für nächste Woche: _____

Was hat sich seit Woche 1 grundlegend verändert? _____

Gesamtstimmung diese Woche (0–10): _____ / 10

Abschluss: 4 Wochen – Was hat sich verändert?

Du hast 28 Tage dokumentiert. Nicht perfekt – aber dran. Schau jetzt zurück.

Vergleich Woche 1 vs. Woche 4: Schmerz am Anfang (Durchschnitt): _____ | Am Ende: _____

Stimmung am Anfang (Durchschnitt): _____ | Am Ende: _____

Was kann ich jetzt, was ich in Woche 1 noch nicht konnte? _____

Was war der härteste Moment dieser 4 Wochen? _____

Was nehme ich mit – als Erkenntnis, nicht als Ergebnis? _____

Was kommt als nächstes? *Ab Woche 5 empfiehlt sich das Tracking-Sheet als kompaktere Wochenübersicht.*

Siehe auch

- **Wochenliste** – leichtere Alternative, wenn das Tagebuch gerade zu viel ist
- **Tracking-Sheet** – ab Woche 5 als kompaktere Wochenübersicht
- **Tiefpunkt-Logbuch** – für Tage, an denen es wirklich schwer wird