

Reha-Tracking-Sheet — Kreuzbandriss

Dieses Sheet ist dein wöchentliches Dashboard. Einmal pro Woche ausfüllen – am besten sonntags, wenn die Woche abgeschlossen ist. Es dauert 10–15 Minuten. Trag ein, was war – nicht, was du dir erhofft hast. Die Zahlen helfen dir nicht beim Urteilen, sondern beim Erkennen: Was verändert sich? Wo stehst du gerade wirklich? Nutze die Verlaufsübersicht am Ende, um den Bogen über alle 12 Wochen zu sehen.

Woche 0 – Beispiel

So könnte eine ausgefüllte Woche aussehen.

Kopfzeile: Woche 3 · 18.03. bis 24.03. · Frühphase

Körper-Tracking:

Schmerz (0–10) Mo: 5 – Di: 4 – Mi: 5 – Do: 3 – Fr: 4 – Sa: 3 – So: 3 – Ø: 3,9

Schwellung (0/1/2) Mo: 1 – Di: 1 – Mi: 1 – Do: 0 – Fr: 1 – Sa: 0 – So: 0 – Ø: 0,6

Beweglichkeit (1–5) Mo: 2 – Di: 3 – Mi: 3 – Do: 3 – Fr: 3 – Sa: 3 – So: 4 – Ø: 3,0

Energie (1–5) Mo: 2 – Di: 3 – Mi: 2 – Do: 3 – Fr: 3 – Sa: 4 – So: 3 – Ø: 2,9

Meilensteine: Konnte zum ersten Mal ohne Krücke in der Wohnung laufen (Do).

Kleinster Erfolg: Treppe hoch mit nur einer Krücke.

Stimmung: Mo 2 · Di 3 · Mi 2 · Do 4 · Fr 3 · Sa 4 · So 4 · Ø 3,1

Wochenresümee: Donnerstag war der Wendepunkt – danach fühlte sich alles leichter an. Nächste Woche: Beugung weiter verbessern.

WOCHE 1

Kopfzeile

Woche Nr. Eintrag: 1

Datum

Reha-Phase Eintrag: Früh (Wo 1–4) Mitte (Wo 5–12) Spät (Wo 13+)

Körper-Tracking

Schmerz (0–10)

Schwellung (0/1/2)

Beweglichkeit (1-5)

Energie (1-5)

*Schwellung: 0 = keine · 1 = leicht · 2 = stark Beweglichkeit & Energie: 1 = sehr eingeschränkt/niedrig · 5 = sehr gut Ø =
Summe ÷ 7, auf eine Nachkommastelle*

Übungs-Tracking

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Meilensteine diese Woche

Was konnte ich diese Woche, was letzte Woche noch nicht ging? _____

Kleinsten Erfolg (zählt auch): _____

Stimmungs-Kurve

Stimmung (1-5)

1 = sehr schlecht · 2 = schwierig · 3 = okay · 4 = gut · 5 = stark

Wochenresümee

Gesamteindruck diese Woche: _____

Auffälligkeiten / Besonderheiten: _____

Nächste Woche fokussieren auf: _____

WOCHE 2

Kopfzeile

Woche Nr. Eintrag: 2

Datum

Reha-Phase Eintrag: Früh (Wo 1–4) Mitte (Wo 5–12) Spät (Wo 13+)

Körper-Tracking

Schmerz (0–10)

Schwellung (0/1/2)

Beweglichkeit (1–5)

Energie (1–5)

*Schwellung: 0 = keine · 1 = leicht · 2 = stark Beweglichkeit & Energie: 1 = sehr eingeschränkt/niedrig · 5 = sehr gut Ø =
Summe ÷ 7, auf eine Nachkommastelle*

Übungs-Tracking

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Meilensteine diese Woche

Was konnte ich diese Woche, was letzte Woche noch nicht ging? _____

Kleinsten Erfolg (zählt auch): _____

Stimmungs-Kurve

Stimmung (1–5)

1 = sehr schlecht · 2 = schwierig · 3 = okay · 4 = gut · 5 = stark

Wochenresümee

Gesamteindruck diese Woche: _____

Auffälligkeiten / Besonderheiten: _____

Nächste Woche fokussieren auf: _____

WOCHE 3

Kopfzeile

Woche Nr. Eintrag: 3

Datum

Reha-Phase Eintrag: Früh (Wo 1–4) Mitte (Wo 5–12) Spät (Wo 13+)

Körper-Tracking

Schmerz (0–10)

Schwellung (0/1/2)

Beweglichkeit (1–5)

Energie (1–5)

Schwellung: 0 = keine · 1 = leicht · 2 = stark Beweglichkeit & Energie: 1 = sehr eingeschränkt/niedrig · 5 = sehr gut 0 = Summe ÷ 7, auf eine Nachkommastelle

Übungs-Tracking

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Meilensteine diese Woche

Was konnte ich diese Woche, was letzte Woche noch nicht ging? _____

Kleinsten Erfolg (zählt auch): _____

Stimmungs-Kurve

Stimmung (1–5)

1 = sehr schlecht · 2 = schwierig · 3 = okay · 4 = gut · 5 = stark

Wochenresümee

Gesamteindruck diese Woche: _____

Auffälligkeiten / Besonderheiten: _____

Nächste Woche fokussieren auf: _____

WOCHE 4**Kopfzeile**

Woche Nr. Eintrag: 4

DatumReha-Phase Eintrag: Früh (Wo 1–4) Mitte (Wo 5–12) Spät (Wo 13+)**Körper-Tracking**

Schmerz (0–10)

Schwellung (0/1/2)

Beweglichkeit (1–5)

Energie (1–5)

*Schwellung: 0 = keine · 1 = leicht · 2 = stark Beweglichkeit & Energie: 1 = sehr eingeschränkt/niedrig · 5 = sehr gut 0 =
Summe ÷ 7, auf eine Nachkommastelle*

Übungs-Tracking Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So: Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So: Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So: Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So: Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So: **Meilensteine diese Woche**

Was konnte ich diese Woche, was letzte Woche noch nicht ging? _____

Kleinsten Erfolg (zählt auch): _____

Stimmungs-Kurve

Stimmung (1–5)

1 = *sehr schlecht* · 2 = *schwierig* · 3 = *okay* · 4 = *gut* · 5 = *stark*

Wochenresümee

Gesamteindruck diese Woche: _____

Auffälligkeiten / Besonderheiten: _____

Nächste Woche fokussieren auf: _____

WOCHE 5

Kopfzeile

Woche Nr. Eintrag: 5

Datum

Reha-Phase Eintrag: Früh (Wo 1–4) Mitte (Wo 5–12) Spät (Wo 13+)

Körper-Tracking

Schmerz (0–10)

Schwellung (0/1/2)

Beweglichkeit (1–5)

Energie (1–5)

*Schwellung: 0 = keine · 1 = leicht · 2 = stark Beweglichkeit & Energie: 1 = sehr eingeschränkt/niedrig · 5 = sehr gut 0 =
Summe ÷ 7, auf eine Nachkommastelle*

Übungs-Tracking

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Meilensteine diese Woche

Was konnte ich diese Woche, was letzte Woche noch nicht ging? _____

Kleinsten Erfolg (zählt auch): _____

Stimmungs-Kurve

Stimmung (1–5)

1 = sehr schlecht · 2 = schwierig · 3 = okay · 4 = gut · 5 = stark

Wochenresümee

Gesamteindruck diese Woche: _____

Auffälligkeiten / Besonderheiten: _____

Nächste Woche fokussieren auf: _____

WOCHE 6**Kopfzeile**

Woche Nr. Eintrag: 6

Datum

Reha-Phase Eintrag: Früh (Wo 1–4) Mitte (Wo 5–12) Spät (Wo 13+)

Körper-Tracking

Schmerz (0–10)

Schwellung (0/1/2)

Beweglichkeit (1–5)

Energie (1–5)

Schwellung: 0 = keine · 1 = leicht · 2 = starke Beweglichkeit & Energie: 1 = sehr eingeschränkt/niedrig · 5 = sehr gut 0 =
Summe ÷ 7, auf eine Nachkommastelle

Übungs-Tracking

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Meilensteine diese Woche

Was konnte ich diese Woche, was letzte Woche noch nicht ging? _____

Kleinsten Erfolg (zählt auch): _____

Stimmungs-Kurve

Stimmung (1–5)

1 = sehr schlecht · 2 = schwierig · 3 = okay · 4 = gut · 5 = stark

Wochenresümee

Gesamteindruck diese Woche: _____

Auffälligkeiten / Besonderheiten: _____

Nächste Woche fokussieren auf: _____

WOCHE 7

Kopfzeile

Woche Nr. Eintrag: 7

Datum

Reha-Phase Eintrag: Früh (Wo 1–4) Mitte (Wo 5–12) Spät (Wo 13+)

Körper-Tracking

Schmerz (0–10)

Schwellung (0/1/2)

Beweglichkeit (1–5)

Energie (1–5)

Schwellung: 0 = keine · 1 = leicht · 2 = starke Beweglichkeit & Energie: 1 = sehr eingeschränkt/niedrig · 5 = sehr gut 0 = Summe ÷ 7, auf eine Nachkommastelle

Übungs-Tracking

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Meilensteine diese Woche

Was konnte ich diese Woche, was letzte Woche noch nicht ging? _____

Kleinsten Erfolg (zählt auch): _____

Stimmungs-Kurve

Stimmung (1–5)

1 = sehr schlecht · 2 = schwierig · 3 = okay · 4 = gut · 5 = stark

Wochenresümee

Gesamteindruck diese Woche: _____

Auffälligkeiten / Besonderheiten: _____

Nächste Woche fokussieren auf: _____

WOCHE 8

Kopfzeile

Woche Nr. Eintrag: 8

Datum

Reha-Phase Eintrag: Früh (Wo 1–4) Mitte (Wo 5–12) Spät (Wo 13+)

Körper-Tracking

Schmerz (0–10)

Schwellung (0/1/2)

Beweglichkeit (1–5)

Energie (1–5)

*Schwellung: 0 = keine · 1 = leicht · 2 = stark Beweglichkeit & Energie: 1 = sehr eingeschränkt/niedrig · 5 = sehr gut Ø =
Summe ÷ 7, auf eine Nachkommastelle*

Übungs-Tracking

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Meilensteine diese Woche

Was konnte ich diese Woche, was letzte Woche noch nicht ging? _____

Kleinster Erfolg (zählt auch): _____

Stimmungs-Kurve

Stimmung (1–5)

1 = sehr schlecht · 2 = schwierig · 3 = okay · 4 = gut · 5 = stark

Wochenresümee

Gesamteindruck diese Woche: _____

Auffälligkeiten / Besonderheiten: _____

Nächste Woche fokussieren auf: _____

WOCHE 9

Kopfzeile

Woche Nr. Eintrag: 9

Datum

Reha-Phase Eintrag: Früh (Wo 1–4) Mitte (Wo 5–12) Spät (Wo 13+)

Körper-Tracking

Schmerz (0–10)

Schwellung (0/1/2)

Beweglichkeit (1–5)

Energie (1–5)

Schwellung: 0 = keine · 1 = leicht · 2 = stark Beweglichkeit & Energie: 1 = sehr eingeschränkt/niedrig · 5 = sehr gut Ø = Summe ÷ 7, auf eine Nachkommastelle

Übungs-Tracking

- Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:
- Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:
- Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:
- Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:
- Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Meilensteine diese Woche

Was konnte ich diese Woche, was letzte Woche noch nicht ging? _____

Kleinsten Erfolg (zählt auch): _____

Stimmungs-Kurve

Stimmung (1–5)

1 = sehr schlecht · 2 = schwierig · 3 = okay · 4 = gut · 5 = stark

Wochenresümee

Gesamteindruck diese Woche: _____

Auffälligkeiten / Besonderheiten: _____

Nächste Woche fokussieren auf: _____

WOCHE 10

Kopfzeile

Woche Nr. Eintrag: 10

Datum

Reha-Phase Eintrag: Früh (Wo 1–4) Mitte (Wo 5–12) Spät (Wo 13+)

Körper-Tracking

Schmerz (0–10)

Schwellung (0/1/2)

Beweglichkeit (1–5)

Energie (1–5)

Schwellung: 0 = keine · 1 = leicht · 2 = stark Beweglichkeit & Energie: 1 = sehr eingeschränkt/niedrig · 5 = sehr gut 0 = Summe ÷ 7, auf eine Nachkommastelle

Übungs-Tracking

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Meilensteine diese Woche

Was konnte ich diese Woche, was letzte Woche noch nicht ging? _____

Kleinsten Erfolg (zählt auch): _____

Stimmungs-Kurve

Stimmung (1–5)

1 = sehr schlecht · 2 = schwierig · 3 = okay · 4 = gut · 5 = stark

Wochenresümee

Gesamteindruck diese Woche: _____

Auffälligkeiten / Besonderheiten: _____

Nächste Woche fokussieren auf: _____

WOCHE 11

Kopfzeile

Woche Nr. Eintrag: 11

Datum

Reha-Phase Eintrag: Früh (Wo 1–4) Mitte (Wo 5–12) Spät (Wo 13+)

Körper-Tracking

Schmerz (0–10)

Schwellung (0/1/2)

Beweglichkeit (1–5)

Energie (1–5)

*Schwellung: 0 = keine · 1 = leicht · 2 = stark
Beweglichkeit & Energie: 1 = sehr eingeschränkt/niedrig · 5 = sehr gut
Ø = Summe ÷ 7, auf eine Nachkommastelle*

Übungs-Tracking

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Meilensteine diese Woche

Was konnte ich diese Woche, was letzte Woche noch nicht ging? _____

Kleinster Erfolg (zählt auch): _____

Stimmungs-Kurve

Stimmung (1–5)

1 = *sehr schlecht* · 2 = *schwierig* · 3 = *okay* · 4 = *gut* · 5 = *stark*

Wochenresümee

Gesamteindruck diese Woche: _____

Auffälligkeiten / Besonderheiten: _____

Nächste Woche fokussieren auf: _____

WOCHE 12

Kopfzeile

Woche Nr. Eintrag: 12

Datum

Reha-Phase Eintrag: Früh (Wo 1–4) Mitte (Wo 5–12) Spät (Wo 13+)

Körper-Tracking

Schmerz (0–10)

Schwellung (0/1/2)

Beweglichkeit (1–5)

Energie (1–5)

*Schwellung: 0 = keine · 1 = leicht · 2 = stark Beweglichkeit & Energie: 1 = sehr eingeschränkt/niedrig · 5 = sehr gut 0 =
Summe ÷ 7, auf eine Nachkommastelle*

Übungs-Tracking

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Di: – Mi: – Do: – Fr: – Sa: – So:

Meilensteine diese Woche

Was konnte ich diese Woche, was letzte Woche noch nicht ging? _____

Kleinsten Erfolg (zählt auch): _____

Stimmungs-Kurve

Stimmung (1–5)

1 = sehr schlecht · 2 = schwierig · 3 = okay · 4 = gut · 5 = stark

Wochenresümee

Gesamteindruck diese Woche: _____

Auffälligkeiten / Besonderheiten: _____

Nächste Woche fokussieren auf: _____

12-Wochen-Verlaufsübersicht

Trag hier nach jeder abgeschlossenen Woche die Durchschnittswerte aus dem Wochenblatt ein. Nach 12 Wochen siehst du auf einen Blick, wie weit du gekommen bist – und wo die Wendepunkte lagen.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Schmerz-Ø: Summe aller Tageswerte ÷ 7. Schwellungs-Ø, Beweglichkeit-Ø, Energie-Ø: ebenso. Wenn der Schmerz sinkt und die Beweglichkeit steigt – das ist kein Zufall. Das bist du.

Fortschrittsdiagramm — Schmerzwert über 12 Wochen

Trag deinen Schmerz-Durchschnitt pro Woche als Punkt oder Kreuz in das Gitternetz ein. Verbinde die Punkte mit einer Linie. Du bekommst eine Kurve – und die erzählt mehr als jede Zahl allein.

Schmerz-Verlauf (Woche 1–12)

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0

Trag deinen Wochendurchschnitt als X in die passende Zeile ein. Verbinde alle X mit einer Linie. Y-Achse: Schmerz 0–10 ·
X-Achse: Woche 1–12

Siehe auch

- **Wochenliste** – schnellere Alternative (5 Min. statt 15 Min.)
- **Reha-Tagebuch** – detailliertes Tagestracking für die ersten 4 Wochen