

Schmerztagebuch – Kreuzbandriss & Reha

Dieses Tagebuch hilft dir, deine Schmerzen über Zeit besser zu verstehen. Trag jeden Tag kurz ein, was du wahrgenommen hast – auch an guten Tagen. Bring das Heft zu jedem Physio- oder Arzttermin mit: konkrete Daten machen Gespräche kürzer und wirkungsvoller. Kein Eintrag muss perfekt sein – ein paar Stichwörter reichen.

Füll den Eintrag aus, wenn der Schmerz auftritt – oder spätestens abends. Je früher, desto nützlicher für dein Physio-Team.

Schmerzskala

****0**** Bedeutung: Kein Schmerz

****1–3**** Bedeutung: Leicht – spürbar, aber kaum störend, Alltag uneingeschränkt

****4–6**** Bedeutung: Mittel – beeinflusst Bewegung, Konzentration fällt schwerer

****7–9**** Bedeutung: Stark – Aktivität kaum möglich, braucht deine volle Aufmerksamkeit

****10**** Bedeutung: Unerträglich – sofort ärztliche Hilfe suchen

Sofort zum Arzt, wenn: *starke plötzliche Schwellung · Kniegelenk heiß und gerötet · Taubheitsgefühl oder Kribbeln im Bein · Knie gibt nach / lässt sich nicht mehr belasten · Schmerz > 8 ohne erkennbaren Auslöser · Fieber in Kombination mit Knieschmerz*

Wichtig – Wärme vs. Kühlung: *Wärme auf das Knie erst nach ärztlicher Freigabe. In den ersten Wochen nach OP gilt: kühlen, nicht wärmen. Frag im Zweifel dein Physio-Team.*

Beispieleintrag

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

Tag 3 · Datum: 14.03. · Uhrzeit: 21:00

Schmerzstärke (0–10): **5** · Ort: vorne hinten Seite li/re diffus

Art: stechend brennend dumpf ziehend anderes: _____

Vorher: Übung Ruhe Belastung Sonstiges: _____

Geholfen hat: Kühlung Pause Schmerzmittel Hochlagern nichts _____

Notiz: Nach den Streckübungen war es kurz schlechter, dann hat Hochlagern + Kühlung geholfen. Abends besser als gestern.

WOCHE 1

Frühphase: Alles ist frisch, alles tut weh. Jeder Eintrag zählt – auch wenn er nur drei Wörter hat.

Wochenauswertung – Woche 1

Durchschnittsschmerz (geschätzt 0–10): _____

Auffällige Muster (wann war es besser / schlechter?): _____

Wundstatus Ende Woche 1 (trocken / nässend / gerötet / unauffällig): _____

Fragen fürs nächste Arzt-/Physio-Gespräch: 1. _____

2. _____ 3. _____

Tageseinträge – Woche 1

Tag 1 · Datum: _____ · Uhrzeit: _____

Schmerzstärke (0–10): ____ · Ort: vorne hinten - Seite li/re diffus

Art: stechend brennend dumpf ziehend anderes: _____

Vorher: Übung Ruhe Belastung Sonstiges: _____

Geholfen hat: Kühlung Pause Schmerzmittel Hochlagern nichts _____

Wundstatus: trocken nässend gerötet - [] unauffällig

Notiz: _____

Tag 2 · Datum: _____ · Uhrzeit: _____

Schmerzstärke (0–10): ____ · Ort: vorne hinten - Seite li/re diffus

Art: stechend brennend dumpf ziehend anderes: _____

Vorher: Übung Ruhe Belastung Sonstiges: _____

Geholfen hat: Kühlung Pause Schmerzmittel Hochlagern nichts _____

Wundstatus: trocken nässend gerötet - [] unauffällig

Notiz: _____

Tag 3 · Datum: _____ · Uhrzeit: _____

Schmerzstärke (0–10): ____ · Ort: vorne hinten - Seite li/re diffus

Art: stechend brennend dumpf ziehend anderes: _____

Vorher: Übung Ruhe Belastung Sonstiges: _____

Geholfen hat: Kühlung Pause Schmerzmittel Hochlagern nichts _____

Wundstatus: trocken nässend gerötet - [] unauffällig

Notiz: _____

Tag 4 · Datum: _____ · Uhrzeit: _____

Schmerzstärke (0–10): ____ · Ort: vorne hinten - Seite li/re diffus

Art: stechend brennend dumpf ziehend anderes: _____

Vorher: Übung Ruhe Belastung Sonstiges: _____

Geholfen hat: Kühlung Pause Schmerzmittel Hochlagern nichts _____

Wundstatus: trocken nässend gerötet - [] unauffällig

Notiz: _____

Tag 5 · Datum: _____ · Uhrzeit: _____

Schmerzstärke (0–10): ____ · Ort: vorne hinten - Seite li/re diffus

Art: stechend brennend dumpf ziehend anderes: _____

Vorher: Übung Ruhe Belastung Sonstiges: _____

Geholfen hat: Kühlung Pause Schmerzmittel Hochlagern nichts _____

Wundstatus: trocken nässend gerötet - [] unauffällig

Notiz: _____

Tag 6 · Datum: _____ · Uhrzeit: _____

Schmerzstärke (0–10): ____ · Ort: vorne hinten - Seite li/re diffus

Art: stechend brennend dumpf ziehend anderes: _____

Vorher: Übung Ruhe Belastung Sonstiges: _____

Geholfen hat: Kühlung Pause Schmerzmittel Hochlagern nichts _____

Wundstatus: trocken nässend gerötet - [] unauffällig

Notiz: _____

Tag 7 · Datum: _____ · Uhrzeit: _____

Schmerzstärke (0–10): ____ · Ort: vorne hinten - Seite li/re diffus

Art: stechend brennend dumpf ziehend anderes: _____

Vorher: Übung Ruhe Belastung Sonstiges: _____

Geholfen hat: Kühlung Pause Schmerzmittel Hochlagern nichts _____

Wundstatus: trocken nässend gerötet - [] unauffällig

Notiz: _____

WOCHE 2–3

Aufbauphase: Der Akutschmerz lässt nach, neue Belastungsschmerzen kommen dazu. Achte auf Muster – wann wird es besser, wann schlechter?

Wochenauswertung – Woche 2

Durchschnittsschmerz (geschätzt 0–10): _____

Veränderung gegenüber Woche 1: besser gleich - [] schlechter

Auffällige Muster (wann war es besser / schlechter?): _____

Fragen fürs nächste Arzt-/Physio-Gespräch: 1. _____

2. _____ 3. _____

Tageseinträge – Woche 2**Tag 8** · Datum: _____ · Uhrzeit: _____Schmerzstärke (0–10): ____ · Ort: vorne hinten - Seite li/re diffusArt: stechend brennend dumpf ziehend anderes: _____Vorher: Übung Ruhe Belastung Sonstiges: _____Geholfen hat: Kühlung Pause Schmerzmittel Hochlagern nichts _____

Notiz: _____

Tag 9 · Datum: _____ · Uhrzeit: _____Schmerzstärke (0–10): ____ · Ort: vorne hinten - Seite li/re diffusArt: stechend brennend dumpf ziehend anderes: _____Vorher: Übung Ruhe Belastung Sonstiges: _____Geholfen hat: Kühlung Pause Schmerzmittel Hochlagern nichts _____

Notiz: _____

Tag 10 · Datum: _____ · Uhrzeit: _____Schmerzstärke (0–10): ____ · Ort: vorne hinten - Seite li/re diffusArt: stechend brennend dumpf ziehend anderes: _____Vorher: Übung Ruhe Belastung Sonstiges: _____Geholfen hat: Kühlung Pause Schmerzmittel Hochlagern nichts _____

Notiz: _____

Tag 11 · Datum: _____ · Uhrzeit: _____Schmerzstärke (0–10): ____ · Ort: vorne hinten - Seite li/re diffusArt: stechend brennend dumpf ziehend anderes: _____Vorher: Übung Ruhe Belastung Sonstiges: _____Geholfen hat: Kühlung Pause Schmerzmittel Hochlagern nichts _____

Notiz: _____

Tag 12 · Datum: _____ · Uhrzeit: _____

Schmerzstärke (0–10): ____ · Ort: vorne hinten - Seite li/re diffus

Art: stechend brennend dumpf ziehend anderes: _____

Vorher: Übung Ruhe Belastung Sonstiges: _____

Geholfen hat: Kühlung Pause Schmerzmittel Hochlagern nichts _____

Notiz: _____

Tag 13 · Datum: _____ · Uhrzeit: _____

Schmerzstärke (0–10): ____ · Ort: vorne hinten - Seite li/re diffus

Art: stechend brennend dumpf ziehend anderes: _____

Vorher: Übung Ruhe Belastung Sonstiges: _____

Geholfen hat: Kühlung Pause Schmerzmittel Hochlagern nichts _____

Notiz: _____

Tag 14 · Datum: _____ · Uhrzeit: _____

Schmerzstärke (0–10): ____ · Ort: vorne hinten - Seite li/re diffus

Art: stechend brennend dumpf ziehend anderes: _____

Vorher: Übung Ruhe Belastung Sonstiges: _____

Geholfen hat: Kühlung Pause Schmerzmittel Hochlagern nichts _____

Notiz: _____

Wochenauswertung – Woche 3

Durchschnittsschmerz (geschätzt 0–10): _____

Veränderung gegenüber Woche 2: besser gleich - [] schlechter

Auffällige Muster: _____

Welche Übungen lösen regelmäßig Schmerz aus? _____

Fragen fürs nächste Arzt-/Physio-Gespräch: 1. _____

2. _____ 3. _____

Tageseinträge – Woche 3

Tag 15 · Datum: _____ · Uhrzeit: _____

Schmerzstärke (0–10): ____ · Ort: vorne hinten - Seite li/re diffus

Art: stechend brennend dumpf ziehend anderes: _____

Vorher: Übung Ruhe Belastung Sonstiges: _____

Geholfen hat: Kühlung Pause Schmerzmittel Hochlagern nichts _____

Notiz: _____

Tag 16 · Datum: _____ · Uhrzeit: _____

Schmerzstärke (0–10): ____ · Ort: vorne hinten - Seite li/re diffus

Art: stechend brennend dumpf ziehend anderes: _____

Vorher: Übung Ruhe Belastung Sonstiges: _____

Geholfen hat: Kühlung Pause Schmerzmittel Hochlagern nichts _____

Notiz: _____

Tag 17 · Datum: _____ · Uhrzeit: _____

Schmerzstärke (0–10): ____ · Ort: vorne hinten - Seite li/re diffus

Art: stechend brennend dumpf ziehend anderes: _____

Vorher: Übung Ruhe Belastung Sonstiges: _____

Geholfen hat: Kühlung Pause Schmerzmittel Hochlagern nichts _____

Notiz: _____

Tag 18 · Datum: _____ · Uhrzeit: _____

Schmerzstärke (0–10): ____ · Ort: vorne hinten - Seite li/re diffus

Art: stechend brennend dumpf ziehend anderes: _____

Vorher: Übung Ruhe Belastung Sonstiges: _____

Geholfen hat: Kühlung Pause Schmerzmittel Hochlagern nichts _____

Notiz: _____

Tag 19 · Datum: _____ · Uhrzeit: _____

Schmerzstärke (0–10): ____ · Ort: vorne hinten - Seite li/re diffus

Art: stechend brennend dumpf ziehend anderes: _____

Vorher: Übung Ruhe Belastung Sonstiges: _____

Geholfen hat: Kühlung Pause Schmerzmittel Hochlagern nichts _____

Notiz: _____

Tag 20 · Datum: _____ · Uhrzeit: _____

Schmerzstärke (0–10): ____ · Ort: vorne hinten - Seite li/re diffus

Art: stechend brennend dumpf ziehend anderes: _____

Vorher: Übung Ruhe Belastung Sonstiges: _____

Geholfen hat: Kühlung Pause Schmerzmittel Hochlagern nichts _____

Notiz: _____

Tag 21 · Datum: _____ · Uhrzeit: _____

Schmerzstärke (0–10): ____ · Ort: vorne hinten - Seite li/re diffus

Art: stechend brennend dumpf ziehend anderes: _____

Vorher: Übung Ruhe Belastung Sonstiges: _____

Geholfen hat: Kühlung Pause Schmerzmittel Hochlagern nichts _____

Notiz: _____

WOCHE 4

Abschlussphase: Du hast jetzt drei Wochen Daten. Nutze diese Woche, um Muster zusammenzufassen und Fragen für dein Team vorzubereiten.

Wochenauswertung – Woche 4

Durchschnittsschmerz (geschätzt 0–10): _____

Veränderung gegenüber Woche 3: besser gleich - [] schlechter

Was hat sich seit Woche 1 verändert? _____

Welcher Schmerztyp dominiert jetzt? _____

Fragen fürs nächste Arzt-/Physio-Gespräch: 1. _____

2. _____ 3. _____

Tageseinträge – Woche 4

Tag 22 · Datum: _____ · Uhrzeit: _____

Schmerzstärke (0–10): ____ · Ort: vorne hinten - Seite li/re diffus

Art: stechend brennend dumpf ziehend anderes: _____

Vorher: Übung Ruhe Belastung Sonstiges: _____

Geholfen hat: Kühlung Pause Schmerzmittel Hochlagern nichts _____

Notiz: _____

Tag 23 · Datum: _____ · Uhrzeit: _____

Schmerzstärke (0–10): ____ · Ort: vorne hinten - Seite li/re diffus

Art: stechend brennend dumpf ziehend anderes: _____

Vorher: Übung Ruhe Belastung Sonstiges: _____

Geholfen hat: Kühlung Pause Schmerzmittel Hochlagern nichts _____

Notiz: _____

Tag 24 · Datum: _____ · Uhrzeit: _____

Schmerzstärke (0–10): ____ · Ort: vorne hinten - Seite li/re diffus

Art: stechend brennend dumpf ziehend anderes: _____

Vorher: Übung Ruhe Belastung Sonstiges: _____

Geholfen hat: Kühlung Pause Schmerzmittel Hochlagern nichts _____

Notiz: _____

Tag 25 · Datum: _____ · Uhrzeit: _____

Schmerzstärke (0–10): ____ · Ort: vorne hinten - Seite li/re diffus

Art: stechend brennend dumpf ziehend anderes: _____

Vorher: Übung Ruhe Belastung Sonstiges: _____

Geholfen hat: Kühlung Pause Schmerzmittel Hochlagern nichts _____

Notiz: _____

Tag 26 · Datum: _____ · Uhrzeit: _____

Schmerzstärke (0–10): ____ · Ort: vorne hinten - Seite li/re diffus

Art: stechend brennend dumpf ziehend anderes: _____

Vorher: Übung Ruhe Belastung Sonstiges: _____

Geholfen hat: Kühlung Pause Schmerzmittel Hochlagern nichts _____

Notiz: _____

Tag 27 · Datum: _____ · Uhrzeit: _____

Schmerzstärke (0–10): ____ · Ort: vorne hinten - Seite li/re diffus

Art: stechend brennend dumpf ziehend anderes: _____

Vorher: Übung Ruhe Belastung Sonstiges: _____

Geholfen hat: Kühlung Pause Schmerzmittel Hochlagern nichts _____

Notiz: _____

Tag 28 · Datum: _____ · Uhrzeit: _____

Schmerzstärke (0–10): ____ · Ort: vorne hinten - Seite li/re diffus

Art: stechend brennend dumpf ziehend anderes: _____

Vorher: Übung Ruhe Belastung Sonstiges: _____

Geholfen hat: Kühlung Pause Schmerzmittel Hochlagern nichts _____

Notiz: _____

4-Wochen-Rückblick

Dein geschätzter Durchschnittsschmerz pro Woche:

Woche	Durchschnitt (0–10)	Tendenz
Woche 1	___	–
Woche 2	___	besser / gleich / schlechter
Woche 3	___	besser / gleich / schlechter
Woche 4	___	besser / gleich / schlechter

Was hat sich verändert (besser / schlechter / anders)? _____

Welche Muster hast du erkannt? _____

Was möchte ich meinem Physio / Arzt als Erstes zeigen? _____

Siehe auch

- **Reha-Tagebuch** – ausführliches Tagestracking mit Stimmung und Übungen
- **Stimmungs-Tracking** – schnelle 2-Minuten-Version für Körper und Stimmung
- **Checkliste Arztgespräch** – bereite dein nächstes Gespräch mit den Daten aus diesem Tagebuch vor