

Wochenliste: Kreuzbandriss-Reha

Diese Wochenliste ist dein schneller Überblick für eine Reha-Woche. Im Gegensatz zum Tagebuch oder Wochenplaner trägst du hier nicht täglich ein – sondern einmal pro Woche, in weniger als 5 Minuten. Ideal als Begleitblatt zum Physio-Termin, für Wochen mit wenig Zeit oder als einfacher Einstieg, wenn das ausführliche Tagebuch gerade zu viel ist.

Beispielwoche

So könnte eine ausgefüllte Woche aussehen – nimm es als Orientierung.

A — Übungen diese Woche

- 1 Übung: Kniestreckung im Sitzen – Häufigkeit: täglich – Erledigt:
- 2 Übung: Fersengleiten (Beugung) – Häufigkeit: täglich – Erledigt:
- 3 Übung: Quadrizeps anspannen – Häufigkeit: täglich – Erledigt:
- 4 Übung: Wadenwippen im Stehen – Häufigkeit: 3×/Woche – Erledigt:
- 5

B — Ziele: 1. Streckung auf 0 schaffen · 2. Ohne Krücke zur Toilette · 3. 15 Min. Spaziergang

C — Wochennotiz: Streckung wird langsam besser. Treppe runter noch schwierig. Nächste Woche Fokus auf Beugung.

Frühphase (Woche 1–4)

Ankommen, Grundlagen, erste Routine. In dieser Phase geht es nicht um Optimierung – es geht darum, überhaupt dranzubleiben.

WOCHE 1

A — Übungen diese Woche

- 1 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 2 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 3 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 4 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 5 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:

B — Ziele diese Woche (max. 3)

- Ziel 1: _____ erreicht:
- Ziel 2: _____ erreicht:
- Ziel 3: _____ erreicht:

C — Kleine Aufgaben

- _____
- _____
- _____

D — Termine

- Physio: _____
- Arzt: _____
- Sonstiges: _____

E — Wochennotiz

Was nehme ich aus dieser Woche mit?

Was darf ich diese Woche noch nicht? _____

WOCHE 2

A — Übungen diese Woche

- 1 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 2 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 3 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 4 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 5 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:

B — Ziele diese Woche (max. 3)

- Ziel 1: _____ erreicht:
- Ziel 2: _____ erreicht:
- Ziel 3: _____ erreicht:

C — Kleine Aufgaben

- _____
- _____
- _____

D — Termine

- Physio: _____
- Arzt: _____
- Sonstiges: _____

E — Wochennotiz

Was nehme ich aus dieser Woche mit?

Was darf ich diese Woche noch nicht? _____

WOCHE 3

A — Übungen diese Woche

- 1 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 2 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 3 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 4 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 5 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:

B — Ziele diese Woche (max. 3)

- Ziel 1: _____ erreicht:
- Ziel 2: _____ erreicht:
- Ziel 3: _____ erreicht:

C — Kleine Aufgaben

- _____
- _____
- _____

D — Termine

- Physio: _____
- Arzt: _____
- Sonstiges: _____

E — Wochennotiz

Was nehme ich aus dieser Woche mit?

Was darf ich diese Woche noch nicht? _____

WOCHE 4

A — Übungen diese Woche

- 1 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 2 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 3 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 4 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 5 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:

B — Ziele diese Woche (max. 3)

- Ziel 1: _____ erreicht:
- Ziel 2: _____ erreicht:
- Ziel 3: _____ erreicht:

C — Kleine Aufgaben

- _____
- _____
- _____

D — Termine

- Physio: _____
- Arzt: _____
- Sonstiges: _____

E — Wochennotiz

Was nehme ich aus dieser Woche mit?

Rückblick Frühphase: Was hat sich seit Woche 1 verändert? _____

Aufbauphase (Woche 5–8)

Du hast die ersten vier Wochen geschafft. Jetzt geht es um Steigerung – langsam, aber spürbar. Achte auf neue Übungen und wachsende Belastbarkeit.

WOCHE 5

A — Übungen diese Woche

- 1 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 2 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 3 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 4 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 5 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:

B — Reha-Meilenstein diese Woche

Was konnte ich letzte Woche noch nicht, diese Woche schon? _____

- Ziel 1: _____ erreicht:
- Ziel 2: _____ erreicht:
- Ziel 3: _____ erreicht:

C — Steigerung gegenüber letzter Woche

- Neue Übung dazugekommen
- Gewicht / Widerstand erhöht
- Mehr Wiederholungen geschafft
- Neue Alltagsbelastung gemeistert
- _____

D — Termine

- Physio: _____
- Arzt: _____
- Sonstiges: _____

E — Wochennotiz

Was nehme ich aus dieser Woche mit?

WOCHE 6

A — Übungen diese Woche

- 1 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 2 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 3 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 4 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 5 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:

B — Reha-Meilenstein diese Woche

Was konnte ich letzte Woche noch nicht, diese Woche schon? _____

- Ziel 1: _____ erreicht:
- Ziel 2: _____ erreicht:
- Ziel 3: _____ erreicht:

C — Steigerung gegenüber letzter Woche

- Neue Übung dazugekommen
- Gewicht / Widerstand erhöht
- Mehr Wiederholungen geschafft
- Neue Alltagsbelastung gemeistert
- _____

D — Termine

- Physio: _____
- Arzt: _____
- Sonstiges: _____

E — Wochennotiz

Was nehme ich aus dieser Woche mit?

WOCHE 7

A — Übungen diese Woche

- 1 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 2 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 3 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 4 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 5 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:

B — Reha-Meilenstein diese Woche

Was konnte ich letzte Woche noch nicht, diese Woche schon? _____

- Ziel 1: _____ erreicht:
- Ziel 2: _____ erreicht:
- Ziel 3: _____ erreicht:

C — Steigerung gegenüber letzter Woche

- Neue Übung dazugekommen
- Gewicht / Widerstand erhöht
- Mehr Wiederholungen geschafft
- Neue Alltagsbelastung gemeistert
- _____

D — Termine

- Physio: _____
- Arzt: _____
- Sonstiges: _____

E — Wochennotiz

Was nehme ich aus dieser Woche mit?

WOCHE 8

A — Übungen diese Woche

- 1 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 2 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 3 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 4 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 5 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:

B — Reha-Meilenstein diese Woche

Was konnte ich letzte Woche noch nicht, diese Woche schon? _____

- Ziel 1: _____ erreicht:
- Ziel 2: _____ erreicht:
- Ziel 3: _____ erreicht:

C — Steigerung gegenüber letzter Woche

- Neue Übung dazugekommen
- Gewicht / Widerstand erhöht
- Mehr Wiederholungen geschafft
- Neue Alltagsbelastung gemeistert
- _____

D — Termine

- Physio: _____
- Arzt: _____
- Sonstiges: _____

E — Wochennotiz

Was nehme ich aus dieser Woche mit?

Rückblick Aufbauphase: Was hat sich seit Woche 5 verändert? _____

Stabilisierungsphase (Woche 9–12)

Die letzte Etappe in diesem Tracking. Du bist weiter als du denkst. Schau bewusst zurück und plane, wie es nach Woche 12 weitergeht.

WOCHE 9

A — Übungen diese Woche

- 1 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 2 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 3 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 4 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 5 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:

B — Reha-Meilenstein diese Woche

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

- Ziel 1: _____ erreicht:
- Ziel 2: _____ erreicht:
- Ziel 3: _____ erreicht:

C — Steigerung gegenüber letzter Woche

- Neue Übung dazugekommen
- Gewicht / Widerstand erhöht

- Mehr Wiederholungen geschafft
- Neue Alltagsbelastung gemeistert
- _____

D — Termine

- Physio: _____
- Arzt: _____
- Sonstiges: _____

E — Wochennotiz

Was nehme ich aus dieser Woche mit?

WOCHE 10

A — Übungen diese Woche

- 1 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 2 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 3 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 4 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 5 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:

B — Reha-Meilenstein diese Woche

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

- Ziel 1: _____ erreicht:
- Ziel 2: _____ erreicht:
- Ziel 3: _____ erreicht:

C — Steigerung gegenüber letzter Woche

- Neue Übung dazugekommen
- Gewicht / Widerstand erhöht
- Mehr Wiederholungen geschafft
- Neue Alltagsbelastung gemeistert

D — Termine

- Physio: _____
- Arzt: _____
- Sonstiges: _____

E — Wochennotiz

Was nehme ich aus dieser Woche mit?

WOCHE 11

A — Übungen diese Woche

- 1 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 2 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 3 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 4 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 5 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:

B — Reha-Meilenstein diese Woche

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

- Ziel 1: _____ erreicht:
- Ziel 2: _____ erreicht:
- Ziel 3: _____ erreicht:

C — Steigerung gegenüber letzter Woche

- Neue Übung dazugekommen
- Gewicht / Widerstand erhöht
- Mehr Wiederholungen geschafft
- Neue Alltagsbelastung gemeistert
- _____

D — Termine

- Physio: _____
- Arzt: _____
- Sonstiges: _____

E — Wochennotiz

Was nehme ich aus dieser Woche mit?

WOCHE 12

A — Übungen diese Woche

- 1 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 2 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 3 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 4 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:
- 5 Häufigkeit: täglich / 3×/Woche – Erledigt:

B — Reha-Meilenstein diese Woche

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

- Ziel 1: _____ erreicht:
- Ziel 2: _____ erreicht:
- Ziel 3: _____ erreicht:

C — Steigerung gegenüber letzter Woche

- Neue Übung dazugekommen
- Gewicht / Widerstand erhöht
- Mehr Wiederholungen geschafft
- Neue Alltagsbelastung gemeistert
- _____

D — Termine

- Physio: _____
- Arzt: _____
- Sonstiges: _____

E — Wochennotiz & Gesamtrückblick

Was nehme ich aus dieser Woche mit?

Rückblick auf 12 Wochen: Was hat sich seit Woche 1 grundlegend verändert?

Wie geht es weiter? _____

Siehe auch

- **Reha-Tagebuch** – ausführlichere Tagesversion
- **Wochenplaner** – wenn du mehr Tagesstruktur brauchst