



label

## Dr. Redler's ACL & MCL Reconstruction Rehabilitation Protocol

<b>Diagnosis: ACL &amp; MCL Tear</b>	
<b>Procedure date:</b>	<b>S/P:</b> ACL Reconstruction with _____
<b>Eval &amp; Treat: 2x/week x 12 weeks</b>	MCL Reconstruction with _____

	WEEK										MONTH					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6		
<b>PHASE 1 EXERCISES</b>																
Quad sets	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	
Straight leg raises	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•						
Hamstring sets	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•						
Patella Mobs/Quad patellar Tendon	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•						
Ankle strengthening	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•						
Toe and Heel Raises			•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	
<b>MUSCLE STRETCHES</b>																
Sit and Reach for Hamstrings			•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	
Lying Rectus			•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	
Stork Stand for Quadriceps						•	•	•	•	•		•	•	•	•	
Runners stretch for calf and achilles			•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	
<b>CARDIOVASCULAR EXERCISES</b>																
Bike with Both Legs				•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	
Aquajogging						•	•	•	•	•		•	•	•	•	
Swimming										•		•	•	•	•	
Elliptical trainer								•	•	•		•	•	•	•	
Rowing						•	•	•	•	•		•	•	•	•	
Stair Stepper								•	•	•		•	•	•	•	
Treadmill								•	•	•	•	•	•	•	•	
<b>PHASE 2 SPORT CORD EXERCISES</b>																
Double Knee Bends (Knee not over foot)								•	•	•	•		•	•	•	•
Carpet Drags								•	•	•	•		•	•	•	•
Forward/Backward Jogging													•	•	•	•
Side to side agilities													•	•	•	•
<b>PHASE 3 WEIGHTS</b>																
Leg press down to 90 degrees				•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•
Leg Curls				•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•
Ab/Adduction				•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•
Balance squats								•	•	•	•		•	•	•	•
Knee Extension Pain free Arc				•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•
NO LUNGES																
<b>PHASE 4 HIGH LEVEL EXERCISES</b>																
Biking Outdoors											•		•	•	•	•
Rollerblading													•	•	•	•
Running													±	•	•	•
Skiing, basketball, Tennis, football, soccer																•
Golf													•	•	•	•
Agility Exercises																•
Trail Riding													•	•	•	•

\*Weight bearing: TTWB x 4 weeks, PWB starting at 4 weeks - increase 25% per week to 100% by week 7

\*Brace: Hinged knee brace weeks 0-6 post-op

### Additional Instructions:

---

---

---