



label

Dr. Redler's ACL & OC Allograft Rehabilitation Protocol

Diagnosis:
Procedure date:
S/P:
Eval & Treat: 2x/week x 12 weeks

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

- *Weight bearing: TTWB x 2 weeks then WBAT and can wear crutches
- *Brace: Hinged knee brace weeks 0-6 post-op (0-90 degrees). Locked in extension for ambulation x 2 weeks.
- *CPM: 0-30 degrees, advance 10-15 degrees daily

Additional Instructions:
