



ColumbiaDoctors

622 W 168th Street, PH-11 Center phone: 212-305-3934
New York, NY 10032 fax: 212-305-4040
columbiaortho.org

Rehabilitation prescription for:

label

Dr. Redler's ACL Reconstruction Rehabilitation Protocol

Diagnosis: R L ACL tear

Procedure date:

S/P: ACL Reconstruction with _____

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														
Quad sets	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Straight leg raises	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•				
Hamstring sets	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•				
Patella Mobs/Quad patellar Tendon	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•				
Ankle strengthening	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•				
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														•

***Weight bearing:** WBAT, can wean crutches when able to walk without a limp

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

Additional Instructions:

Lauren Redler

Lauren H. Redler, MD

Date