

Division of Sports Medicine



Children's Hospital Boston



HARVARD MEDICAL SCHOOL

319 Longwood Avenue
Boston, MA 02115
www.kidssportsmed.org

phone: 617-355-3501
fax: 617-730-0178
sports.medicine@childrens.harvard.edu

Rehabilitation prescription for:

label

Dr. Yen's IT Band-ACL Rehabilitation Protocol

Diagnosis:

Procedure date:

S/P:

	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:** TDWB with crutches weeks 0-6 post-op

***Brace:** Bledsoe brace weeks 0-6 post-op, 0-30 degrees x2 weeks, then 0-60 x 2 weeks, then 0-90 degrees x2 week

Additional Instructions:

Yi-Meng Yen, MD, PhD

Date