



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 Knee Open Popliteal Cyst Excision Rehabilitation Protocol

Diagnosis:

Eval & Treat: 2x/week x 12 weeks

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											•	•	•	•

Additional Instructions:

Lauren H. Redler, MD

Date