

Rehabilitation prescription for:



ColumbiaDoctors

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

label

Dr. Redler's MCL Repair 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											•	•	•	•

Additional Instructions:

PWB x 2 weeks. Range of motion 0-90.

Lauren H. Redler, MD

Date