



label

## Dr. Redler's MPFL Reconstruction & Osteochondral Fracture Fixation PT Protocol

**Diagnosis:** Patella instability with osteochondral loose body (PATELLA FEMUR)  
**Procedure date:** \_\_\_\_\_ **S/P:** MPFL Recon and Fixation Osteochondral Loose Body  
**Eval & Treat:** 2x/week x 12 weeks

	WEEK										MONTH				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	
<b>PHASE 1 EXERCISES</b>															
Sitting AAROM flexion, PROM extension	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•
Quad sets with towel under heel	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•					
Hamstring sets	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•					
Patella Mobs (Medial ONLY)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•					
Straight leg raises - focus on VMO			•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•
Toe and Heel Raises - Bilateral			•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•
Wall slides					•	•	•	•	•	•					
Heel Raises & Leg Press - Unilateral						•	•	•	•	•		•	•	•	•
<b>MUSCLE STRETCHES</b>															
Sit and Reach for Hamstrings			•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•
Lying Rectus			•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•
Runners stretch for calf and achilles			•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•
Supine quad stretch over side of table			•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•
<b>CARDIOVASCULAR EXERCISES</b>															
Stationary bike - high seat, low resistance						•	•								
Aquajogging							•	•	•	•		•	•	•	•
Treadmill Walking							•	•	•	•		•	•	•	•
Stationary bike - normal settings								•	•	•		•	•	•	•
Rowing								•	•	•		•	•	•	•
Stair Stepper								•	•	•		•	•	•	•
Eliptical trainer								•	•	•		•	•	•	•
Swimming										•		•	•	•	•
<b>OTHER</b>															
E-stim, EMG Biofeedback			•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•
Proprioception Training						•	•	•	•	•		•	•	•	•
<b>PHASE 2 SPORT CORD EXERCISES</b>															
Double Knee Bends (Knee not over foot)							•	•	•	•		•	•	•	•
Carpet Drags							•	•	•	•		•	•	•	•
Forward Backward Jogging										•		•	•	•	•
Side to side agilities										•		•	•	•	•
<b>PHASE 3 WEIGHTS NO LUNGES</b>															
Ab/Adduction							•	•	•	•	•	•	•	•	•
Knee Extension pain free arc							•	•	•	•	•	•	•	•	•
Leg press down to 90 degrees								•	•	•	•	•	•	•	•
Leg Curls								•	•	•	•	•	•	•	•
Balance squats								•	•	•	•	•	•	•	•
<b>PHASE 4 HIGH LEVEL EXERCISES</b>															
Biking Outdoors										•		•	•	•	•
Rollerblading												•	•	•	•
Running												•	•	•	•
Golf												•	•	•	•
Skiing, basketball, Tennis, football, soccer															•
Agility Exercises															•

\*WB Status: 50% Partial weight bearing (PWB) with brace locked in extension x \_\_\_\_\_ weeks

\*Brace: Hinged knee brace weeks 0-6 post-op: 0-30degr wks 0-2, 0-60degr wks 2-4, 0-90degr wks 4-6

**Additional Instructions:**

Modalities PRN, assess for patellar taping benefit

*J D*

CPM 0-30, advance to 0-45 as tolerated

*Lauren Redler*

---

Lauren H. Redler, MD

Date