



label

Dr. Redler's MPFL Reconstruction & Patellar Osteochondral Allograft PT 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																
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						•	•	•	•	•		•	•	•	•	
MUSCLE STRETCHES																
Sit and Reach for Hamstrings			•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	
Lying Rectus			•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	
Runners stretch for calf and achilles			•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	
Supine quad stretch over side of table			•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	
CARDIOVASCULAR EXERCISES																
Stationary bike - high seat, low resistance						•	•									
Aquajogging							•	•	•	•		•	•	•	•	
Treadmill Walking							•	•	•	•		•	•	•	•	
Stationary bike - normal settings								•	•	•		•	•	•	•	
Rowing								•	•	•		•	•	•	•	
Stair Stepper								•	•	•		•	•	•	•	
Eliptical trainer								•	•	•		•	•	•	•	
Swimming										•		•	•	•	•	
OTHER																
E-stim, EMG Biofeedback			•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	
Proprioception Training						•	•	•	•	•		•	•	•	•	
PHASE 2 SPORT CORD EXERCISES																
Double Knee Bends (Knee not over foot)								•	•	•	•		•	•	•	•
Carpet Drags								•	•	•	•		•	•	•	•
Forward Backward Jogging										•			•	•	•	•
Side to side agilities										•			•	•	•	•
PHASE 3 WEIGHTS NO LUNGES																
Ab/Adduction								•	•	•	•		•	•	•	•
Knee Extension pain free arc								•	•	•	•		•	•	•	•
Leg press down to 90 degrees									•	•	•		•	•	•	•
Leg Curls									•	•	•		•	•	•	•
Balance squats									•	•	•		•	•	•	•
PHASE 4 HIGH LEVEL EXERCISES																
Biking Outdoors														•	•	•
Running													•	•	•	•
Golf														•	•	•
Skiing,basketball,Tennis,football,soccer																•
Agility Exercises																•

***WB Status: PWB x 2 weeks then WBAT

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

Brace locked in extension for sleep x 2 weeks and for ambulation x 6 weeks

Additional Instructions: Modalities PRN, assess for patellar taping benefit

CPM: 2-3hr/day, 0-30°, advance to 45° as tol. **Protocol:** Ice 20 min, CPM 1-2hr, then ice 20 min. 3-4x/day

Lauren Redler

Lauren H. Redler, MD

Date
