



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 Patellar OCD 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														
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			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Runners stretch for calf and achilles			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Stork Stand for Quadriceps						•	•	•	•	•	•	•	•	•
CARDIOVASCULAR EXERCISES														
Bike with Both Legs			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Aqua jogging						•	•	•	•	•	•	•	•	•
Treadmill						•	•	•	•	•	•	•	•	•
Rowing						•	•	•	•	•	•	•	•	•
Elliptical trainer								•	•	•	•	•	•	•
Stair Stepper								•	•	•	•	•	•	•
Swimming										•	•	•	•	•
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														
Leg press down to 90 degrees				•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Leg Curls				•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Ab/Adduction				•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Knee Extension Pain free Arc				•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Balance squats							•	•	•	•	•	•	•	•
PHASE 4 HIGH LEVEL EXERCISES														
Biking Outdoors										•	•	•	•	•
Rollerblading											•	•	•	•
Running											•	•	•	•
Golf											•	•	•	•
Agility Exercises												•	•	•
Skiing, basketball, Tennis, football, soccer														•

***Weight bearing:** Touch Down (TDWB) with brace locked in extension, crutches weeks 0-2 post-op
2-6 weeks post-op: WBAT with brace locked in extension

***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:

Lauren Redler

Lauren H. Redler, MD

Date