



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 Patellofemoral Cartilage Restoration 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						•	•							
Aqua jogging							•	•	•	•	•	•	•	•
Treadmill Walking							•	•	•	•	•	•	•	•
Stationary bike - normal settings								•	•	•	•	•	•	•
Rowing								•	•	•	•	•	•	•
Stair Stepper								•	•	•	•	•	•	•
Elliptical 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										•	•	•	•	•
Rollerblading											•	•	•	•
Running											•	•	•	•
Golf											•	•	•	•
Skiing, basketball, Tennis, football, soccer														•
Agility Exercises														•

*****WB Status:** Partial weight bearing (PWB) with brace locked in extension, crutches weeks 0-2 post-op
wks 2-6: WBAT w/brace locked in extension. Ok to unlock brace for ambulation when pt able to do SLR w/no lag

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

Additional Instructions:

Modalities PRN, assess for patellar taping benefit

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

Lauren H. Redler, MD

Date