



Dr. Redler's Tibial Spine Fracture Fixation Rehab Protocol

Phone: 212-305-3934
Fax: 212-305-4040
columbiaortho.org

Diagnosis: L / R Tibial Spine Fracture

S/P: Arthroscopic tibial spine fracture fixation with [SUTURE / SCREW]

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						•	•	•	•	•	•	•	•	•
PHASE 4 HIGH LEVEL EXERCISES														
Biking Outdoors										•	•	•	•	•
Rollerblading											•	•	•	•
Running											•	•	•	•
Skiing,basketball,Tennis,football,soccer														•

***Weight bearing:** TDWB with crutches weeks 0-6 post-op

***Hinged Knee Brace:** 0-30 deg wks 0-2, 0-60 deg wks 2-4, 0-90 deg wks 4-6

Additional Instructions:

Lauren H. Redler, MD

Date