



label

Dr. Redler's Protocol: Osgood Ossicle Excision/Patellar Tendon Repair

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	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Stork Stand for Quadriceps						•	•	•	•	•	•	•	•	•
Runners stretch for calf and achilles	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
CARDIOVASCULAR EXERCISES														
Bike with Both Legs		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Aquajogging			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Swimming			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Eliptical 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		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
NO LUNGES														
PHASE 4 HIGH LEVEL EXERCISES														
Biking Outdoors					•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Rollerblading						•	•	•	•	•	•	•	•	•
Running						•	•	•	•	•	•	•	•	•
Skiing,basketball,tennis,football,soccer											•	•	•	•
Golf											•	•	•	•
Agility Exercises											•	•	•	•
Trail Riding											•	•	•	•

Additional Instructions:

Brace locked in extension for 2 weeks for ambulation (WBAT) and sleep, can unlock brace when able to do SLR with no lag

Brace x 4 weeks, goal 0-90 by 6 weeks

Lauren H. Redler, MD

Date