



ColumbiaDoctors

Rehabilitation prescription for:

622 W 168th Street, PH-11 Center phone: 212-305-3934
 New York, NY 10032 fax: 212-305-4040
 columbiaortho.org

label

Dr. Redler's SLAP Repair Rehab Protocol

Diagnosis:
Procedure date:
S/P: Arthroscopic superior labral repair

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 PROM														
Pendulums	•	•	•	•	•	•	•	•						
Forward Elevation 0 to 90			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Full Forward Elevation							•	•	•	•	•	•	•	•
External Rotation 0 to 30			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
External Rotation 0 to 45			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Full External Rotation							•	•	•	•	•	•	•	•
Full Internal Rotation			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
PHASE 2 EXERCISES AROM														
Pendulums	•	•	•	•	•	•	•	•						
Full Forward Elevation							•	•	•	•	•	•	•	•
External Rotation 0 to 30				•	•	•	•	•	•	•				
External Rotation 0 to 45				•	•	•	•	•	•	•				
Full External Rotation							•	•	•	•	•	•	•	•
Full Internal Rotation				•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
PHASE 3 STRENGTHENING EXERCISES														
External Rotation							•	•	•	•	•	•	•	•
Internal Rotation						•	•	•	•	•	•	•	•	•
Forward Punch						•	•	•	•	•	•	•	•	•
Seated Rows							•	•	•	•	•	•	•	•
Shrugs						•	•	•	•	•	•	•	•	•
Curls						•	•	•	•	•	•	•	•	•
PHASE 4 RETURN TO HIGH LEVEL ACTIVITIES														
Golf												•	•	•
Tennis												•	•	•
Football/Lacrosse/Hockey													•	•
Baseball/softball												•	•	•

*Keep hands within eyesight, minimize overhead movements

*No military press, pulldowns behind neck or wide grip bench

Additional Instructions:

Lauren H. Redler, MD

Date