

## MCL Repair

Name: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

• = Do exercise for that week/month

		Week							Month							
<b>ROM</b>		<b>Initial Exercise</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6
<b>Restrictions:</b> _____ _____ _____	Extension/flexion – wall slides		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•				
	Extension/flexion – sitting		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•				
	Extension/flexion – prone		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•				
	Quad sets with straight leg raises		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•				
	Hamstring sets						•	•	•	•	•	•				
	Patella/tendon mobs		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•				
	Ankle pumps		•	•	•	•										
<b>Brace Settings:</b> _____ _____ _____	Sit and reach for hamstrings (towel)		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
	Runners stretch for calf and achilles		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
	Stork stand for quadriceps							•	•	•	•	•	•	•	•	•
	Toe and heel raises							•	•	•	•					
	1/3 knee bends		•	•	•	•	•	•	•	•	•					
<b>Cardiovascular Exercises</b>			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6
<b>Weight Bearing Status:</b> • Non WB • Touch down WB • Partial 30 percent WB • As tolerated WB • Full WB	Bike with single leg/single leg rowing		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•				
	Bike with both legs								•	•	•	•	•	•	•	•
	Aqua-jogging								•	•	•	•	•	•	•	•
	Treadmill-incline 7 to 12 percent								•	•	•	•	•	•	•	•
	Swimming with fins								•	•	•	•	•	•		
	Elliptical trainer										•	•	•	•	•	•
	Rowing										•	•	•	•	•	•
StairMaster											•	•	•	•	•	
<b>Time Lines:</b>			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6
• Week 1 (1 to 7 POD)	<b>Sport Cord Exercises</b>															
	Double knee bends								•	•	•					
• Week 2 (8 to 14 POD)	Carpet drags								•	•	•	•	•			
	Gas pedal								•	•	•					
• Week 3 (15 to 21 POD)	Forward/backward jogging										•	•	•	•	•	•
	Single knee bends											•	•	•	•	•
• Week 4 (22 to 28 POD)	Side to side lateral agility												•	•	•	•

<b>Agility Exercises</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6
Initial											•	•	•	•
Advance												•	•	•
<b>Weights</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6
Leg press to 90 degrees											•	•	•	•
Leg curls – don't hyperextend											•	•	•	•
Ab/adduction											•	•	•	•
Mini squats with bar											•	•	•	•
Balance squats											•	•	•	•
<b>High Level Activities</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6
Outdoor biking											•	•	•	
Golf											•	•	•	•
Running												•	•	•
Skiing, basketball, tennis, football, soccer												•	•	•