

Non-operative Degenerative Joint Disease

Name: _____ Date: ____/____/____

• = Do exercise for that week/month

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

Agility Exercises	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6
Initial											•	•	•	•
Advance												•	•	•
Weights	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														
High Level Activities	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6
Outdoor biking			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Golf							•	•	•	•	•	•	•	•
Running														
Skiing, basketball, tennis, football, soccer							•	•	•	•	•	•	•	•