

## Non-operative MCL

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

• = Do exercise for that week/month

		Week							Month							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	
<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>	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>Sport Cord Exercises</b>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	
<b>Time Lines:</b>	Double knee bends			•	•	•	•	•	•							
	Carpet drags							•	•	•	•					
	Gas pedal			•	•	•	•	•	•							
	Forward/backward jogging							•	•	•	•	•	•	•	•	
	Single knee bends							•	•	•	•	•	•	•	•	
	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											•	•	•	•