

Knee Debridement/Arthroscopy

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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	
	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		•	•											
Weight Bearing Status:	Cardiovascular Exercises	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	
	_____	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					•	•	•	•	•	•	•	•	•	
	Time Lines:	Sport Cord Exercises	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6
_____		Double knee bends			•	•										
_____		Carpet drags			•	•	•	•								
_____		Gas pedal			•	•										
_____		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								•	•	•	•	•	•	•