

Knee Lysis of Adhesions/Arthrofibrosis

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													•	•