

MCL Repair

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
	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										•	•	•	•	•
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											•	•	•	•

- Weight Bearing Status:**
- Non WB
 - Touch down WB
 - Partial 30 percent WB
 - As tolerated WB
 - Full WB

- Time Lines:**
- Week 1 (1 to 7 POD)
 - Week 2 (8 to 14 POD)
 - Week 3 (15 to 21 POD)
 - Week 4 (22 to 28 POD)

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												•	•	•