

## MFx Chondral/Tib Plateau

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 Restrictions:</b> _____ _____ _____	<b>Initial Exercise</b>														
	Extension/flexion – wall slides	•	•	•	•	•	•	•	•						
	Extension/flexion – sitting	•	•	•	•	•	•	•	•						
	Extension/flexion – prone	•	•	•	•	•	•	•	•						
	Quad sets with straight leg raises	•	•	•	•	•	•	•	•						
	Hamstring sets	•	•	•	•	•	•	•	•						
	Patella/tendon mobs	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•				
<b>Brace Settings:</b> _____ _____ _____	Ankle pumps	•	•	•	•										
	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>Weight Bearing Status:</b> • Non WB • Touch down WB • Partial 30 percent WB • As tolerated WB • Full WB	<b>Cardiovascular Exercises</b>	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											•	•	•	•
<b>Time Lines:</b> • Week 1 (1 to 7 POD) • Week 2 (8 to 14 POD) • Week 3 (15 to 21 POD) • Week 4 (22 to 28 POD)	<b>Sport Cord Exercises</b>	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									•	•	•	•	•	•
											•	•	•	•	

<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														•