

Non-operative Degenerative Joint Disease

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	•	•	•	•	•	•								
Brace Settings:	Patella/tendon mobs	•	•	•	•	•	•								
	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	•	•	•	•	•	•								
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			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Time Lines:	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							•	•	•	•	•	•	•	•	

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							•	•	•	•	•	•	•	•