

Non-operative MCL

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											•	•	•	•