

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	
	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													•	•