

Non-operative PCL

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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6
	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													•	•