



Pediatric Orthopedic and Scoliosis Center
Rehabilitation Medicine Center

Rehabilitation prescription for:

Patient label

Dr. Tysklind's Achilles Repair Rehabilitation Protocol

Diagnosis: R / L

	WEEK										MONTH			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6
PHASE 1 EXERCISES														
Ankle pumps			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Straight Leg Raises	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•				
Drawing alphabet with toes			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
MUSCLE STRETCHES														
Sit and Reach for Toes			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Passive stretch for calf and achilles			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
CARDIOVASCULAR EXERCISES														
Bike (no resistance)				•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Aquajogging						•	•	•	•	•	•	•	•	•
Swimming						•	•	•	•	•	•	•	•	•
Elliptical trainer								•	•	•	•	•	•	•
Bike (medium resistance)						•	•	•	•	•	•	•	•	•
Stair Stepper								•	•	•	•	•	•	•
Treadmill								•	•	•	•	•	•	•
PHASE 2 Therabands														
Dorsi/plantarflexion (low resistance)				•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Eversion/Inversion							•	•	•	•	•	•	•	•
Dorsi/plantarflexion (high resistance)							•	•	•	•	•	•	•	•
Proprioception (no weights)				•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
PHASE 3 WEIGHTS, WB'ing Strength														
Calf/toe raises								•	•	•	•	•	•	•
Bike (high resistance)								•	•	•	•	•	•	•
Balance squats								•	•	•	•	•	•	•
Calf press, leg press								•	•	•	•	•	•	•
Proprioception (advanced, with weights)											•	•	•	•

PHASE 4 HIGH LEVEL EXERCISES																
Biking Outdoors										•	•		•	•	•	•
Running													•	•	•	•
Golf													•	•	•	•
Skiing,basketball,Tennis,football,soccer														•	•	•
Agility Exercises														•	•	•
Trail Riding														•	•	•

Additional Instructions:

*Weight bearing:

Weeks 0-2: NWB (cast)

Weeks 2-4: NWB (boot + wedge)

Weeks 4-6: WBAT (boot + wedge)

Weeks 6-8: WBAT (boot, no wedge)

Weeks >8: WBAT (no boot)

Robert G. Tysklind, MD

Date