



Pediatric Orthopedic and Scoliosis Center
Rehabilitation Medicine Center

Rehabilitation prescription for:

Patient label

Dr. Tysklind's ACL Iliotibial Band Autograft PT Protocol

Diagnosis: R / L

Procedure date:

S/P:

	WEEK											MONTH			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		3	4	5	6
<i>PHASE 1 EXERCISES</i>															
Extension/Flexion sitting prone	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•
Quad sets with straight leg raises	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•					
Hamstring sets			•	•	•	•	•	•	•	•					
Patella Mobs/Quad patellar tendon	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•					
Wall slides						•	•	•	•	•					
Toe and heel raises			•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•
<i>MUSCLE STRETCHES</i>															
Sit and Reach for Hamstrings			•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•
Lying Rectus			•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•
Stork Stand for Quadriceps						•	•	•	•	•		•	•	•	•
Runners stretch for calf and achilles			•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•
<i>CARDIOVASCULAR EXERCISES</i>															
Bike with Both Legs			•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•
Aquajogging						•	•	•	•	•		•	•	•	•
Swimming										•		•	•	•	•
Elliptical trainer								•	•	•		•	•	•	•
Rowing						•	•	•	•	•		•	•	•	•
Stair Stepper								•	•	•		•	•	•	•
Treadmill						•	•	•	•	•		•	•	•	•
<i>PHASE 2 SPORT CORD EXERCISES</i>															
Double Knee Bends (knee not over foot)							•	•	•	•		•	•	•	•
Carpet Drags							•	•	•	•		•	•	•	•
Forward backward jogging										•		•	•	•	•
Side to side agilities										•		•	•	•	•
<i>PHASE 3 WEIGHTS</i>															
Leg press down to 90 degrees						•	•	•	•	•		•	•	•	•

Leg curls						•	•	•	•	•		•	•	•	•
Ab/Adduction						•	•	•	•	•		•	•	•	•
Balance squats							•	•	•	•		•	•	•	•
Knee extension pain-free arc						•	•	•	•	•		•	•	•	•
NO LUNGES															
<i>PHASE 4 HIGH LEVEL EXERCISES</i>															
Biking outdoors											•	•	•	•	•
Rollerblading												•	•	•	•
Running												•	•	•	•
Skiing, basketball, tennis, football, soccer															•
Golf												•	•	•	•
Agility Exercises															•
Trail Riding												•	•	•	•

Additional Instructions:

Weight bearing:

TDWB (toe touch only) with crutches weeks 0-6 post-op

WBAT >6 weeks post op

Brace: Hinged knee brace locked in extension for ambulation 0-6 weeks

When not ambulating:

Weeks 0-2: 0-30 degrees

Weeks 2-4: 0-60 degrees

Weeks 4-6: 0-90 degrees

Robert G. Tysklind, MD

Date