



Patient label

	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			•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•
Eliptical 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: WBAT in boot

Weeks >2: WBAT out of boot

Robert G. Tysklind, MD

Date