



Pediatric Orthopedic and Scoliosis Center
Rehabilitation Medicine Center

Rehabilitation prescription for:

Patient label

Dr. Tysklind's Rehabilitation Protocol

Diagnosis:

DOS:

S/P:

	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)							•	•	•	•		•	•	•	•
PHASE 3 WEIGHTS, WB'ing Strength															
Calf/toe raises							•	•	•	•		•	•	•	•
Bike (high resistance)							•	•	•	•		•	•	•	•
Balance squats							•	•	•	•		•	•	•	•
Calf press, leg press							•	•	•	•		•	•	•	•
PHASE 4 HIGH LEVEL EXERCISES															
Biking Outdoors									•	•		•	•	•	•
Running												•	•	•	•
Golf												•	•	•	•

