



Pediatric Orthopedic and Scoliosis Center  
Rehabilitation Medicine Center

Rehabilitation prescription for:

Patient label

## Dr. Tysklind's Coracoid Bone Block-Transfer (Laterjet) Rehabilitation Protocol

Diagnosis: R / L

Procedure date: S/P:

	WEEK										MONTH			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6
<b><i>PHASE 1 EXERCISES PROM</i></b>														
Pendulums	•	•	•	•	•	•	•	•						
Forward Elevation 0 to 90			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Full Forward Elevation						•	•	•	•	•	•	•	•	•
Abduction 0-60			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Abduction 0-90						•	•	•	•	•	•	•	•	•
External Rotation 0 to 30						•	•	•						
External Rotation 0 to 45									•	•				
Full External Rotation											•	•	•	•
Full Internal Rotation			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
<b><i>PHASE 2 EXERCISES AROM</i></b>														
Pendulums	•	•	•	•	•	•	•	•						
Full Forward Elevation						•	•	•	•	•	•	•	•	•
Abduction 0-60			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Abduction 0-90						•	•	•	•	•	•	•	•	•
External Rotation 0 to 30						•	•	•						
External Rotation 0 to 45									•	•				
Full External Rotation											•	•	•	•
Full Internal Rotation			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
<b><i>PHASE 3 STRENGTHENING EXERCISES</i></b>														
External Rotation						•	•	•	•	•	•	•	•	•
Internal Rotation						•	•	•	•	•	•	•	•	•
Forward Punch						•	•	•	•	•	•	•	•	•
Seated Rows						•	•	•	•	•	•	•	•	•
Shrugs						•	•	•	•	•	•	•	•	•
Curls						•	•	•	•	•	•	•	•	•
<b><i>PHASE 4 RETURN TO HIGH LEVEL ACTIVITIES</i></b>														

Golf												•	•	•
Tennis												•	•	•
Football/Lacrosse/Hockey													•	•
Baseball/softball												•	•	•

**Additional Instructions:**

- 
- \*Keep hands within eyesight, minimize overhead movements
  - \*No military press, pulldowns behind neck or wide grip bench
  - \*Sling x 6 weeks at all times (except for PT exercises), including sleep
- 

---

Robert G. Tyskling, MD

Date