



Pediatric Orthopedic and Scoliosis Center
Rehabilitation Medicine Center

Rehabilitation prescription for:

Patient label

Dr. Tysklind's Meniscus Repair (Post Horn, Body) 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
PHASE 1 EXERCISES														
Extension/Flexion sitting prone	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Quad sets with straight leg raises	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Hamstring sets	•	•	•	•	•	•								
Patella Mobs/Quad patellar tendon	•	•	•	•	•	•								
Wall slides												•	•	•
Toe and heel raises	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
MUSCLE STRETCHES														
Sit and Reach for Hamstrings	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Lying Rectus			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Stork Stand for Quadriceps						•	•	•	•	•	•	•	•	•
Runners stretch for calf and achilles	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
CARDIOVASCULAR EXERCISES														
Bike with Both Legs				•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Aquajogging						•	•	•	•	•	•	•	•	•
Swimming									•	•	•	•	•	•
Elliptical trainer									•	•	•	•	•	•
Rowing											•	•	•	•
Stair Stepper											•	•	•	•
Treadmill							•	•	•	•	•	•	•	•
PHASE 2 SPORT CORD EXERCISES														
Double Knee Bends (knee not over foot)											•	•	•	•
Carpet Drags											•	•	•	•
Forward backward jogging											•	•	•	•
Side to side agilities												•	•	•
PHASE 3 WEIGHTS														

Leg press down to 90 degrees				•	•	•	•	•	•	•			•	•	•
Leg curls (light resistance)				•	•	•	•	•	•	•			•	•	•
Ab/Adduction				•	•	•	•	•	•	•			•	•	•
Squats (no deep/ hyperflexion)													•	•	•
Knee extension pain-free arc				•	•	•	•	•	•	•			•	•	•
Lunges (NO DEEP lunges, ok to 90)							•	•	•	•			•	•	•
PHASE 4 HIGH LEVEL EXERCISES															
Biking outdoors													•	•	•
Rollerblading													•	•	•
Running													•	•	•
Skiing, basketball, tennis, football, soccer													•	•	•
Golf														•	•
Agility Exercises														•	•
Trail Riding													•	•	•

Additional Instructions:

Weeks 0-6 TDWB w/ brace locked in extension when walking and also at night, unlocked 0-90.

Robert G. Tysklind, MD

Date