



Pediatric Orthopedic and Scoliosis Center
Rehabilitation Medicine Center

Rehabilitation prescription for:

Patient label

Dr. Tysklind's PCL Suture Repair Rehabilitation Protocol

Diagnosis: R / L PCL avulsion

Procedure date:

S/P: PCL repair

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:

Weightbearing:

Weeks 0-6 post-op: Touch down (1/6 body weight) WB with brace locked in extension
ROM when non-weight-bearing: 0-90

Brace:

Hinged knee brace (set at 0-90 degrees)

Brace/ CPM set 0-30 degrees for weeks 0-2 → 0-90 degrees weeks 2-6

Set up PT to begin formally at 2 weeks, work on achieving TERMINAL EXTENSION
