To 1 1 1111	• .•	c
Rehabilitation	prescription	tor
Ittiluolilluuloll	proserration	101



Pediatric Orthopedic and Scoliosis Center Rehabilitation Medicine Center

Patient label

Dr. Tysklind's Ankle Peroneal Groove Deepening 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
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												•	•	•	•
Skiing,basketball,Tennis,football,soccer													•	•	•

Agility Exercises							•	•	•	
Trail Riding							•	•	•	

Additional Instructions:

*Weight bearing:

Weeks 0-6: Touch Down (TDWB) in boot

Weeks 6-8: PWB in boot Weeks 8-10: WBAT in boot Weeks >10: WBAT out of boot

Robert G. Tysklind, MD

Date