COASTAL ORTHOPEDIC Associates

Rehab Protocol PCL Repair

	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										•		•	•	•	•
Eliptical 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				•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•
Ab/Adduction				•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•
Balance squats							•	•	•	•		•	•	•	•
Knee Extension Pain free Arc				•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•
NO LUNGES															
PHASE 4 HIGH LEVEL EXERCISES															
Biking Outdoors													•	•	•
Rollerblading													•	•	•
Running													•	•	•
Skiing,basketball,Tennis,football,soccer															•

Golf													•	•	•
Agility Exercises															•
Trail Riding													•	•	•

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