



SLAP Repair Rehab Protocol

	WEEK										MONTH				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	
PHASE 1 EXERCISES PROM															
Pendulums	•	•	•	•	•	•	•	•							
Forward Elevation 0 to 90			•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•
Full Forward Elevation							•	•	•	•		•	•	•	•
External Rotation 0 to 30			•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•
External Rotation 0 to 45			•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•
Full External Rotation							•	•	•	•		•	•	•	•
Full Internal Rotation			•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•
PHASE 2 EXERCISES AROM															
Pendulums	•	•	•	•	•	•	•	•							
Full Forward Elevation							•	•	•	•		•	•	•	•
External Rotation 0 to 30				•	•	•	•	•	•	•					
External Rotation 0 to 45				•	•	•	•	•	•	•					
Full External Rotation							•	•	•	•		•	•	•	•
Full Internal Rotation				•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•
PHASE 3 STRENGTHENING EXERCISES															
External Rotation							•	•	•	•		•	•	•	•
Internal Rotation						•	•	•	•	•		•	•	•	•
Forward Punch						•	•	•	•	•		•	•	•	•
Seated Rows								•	•	•		•	•	•	•
Shrugs						•	•	•	•	•		•	•	•	•
Curls						•	•	•	•	•		•	•	•	•
PHASE 4 RETURN TO HIGH LEVEL ACTIVITIES															
Golf													•	•	•
Tennis													•	•	•
Football/Lacrosse/Hockey														•	•
Baseball/softball													•	•	•

*Keep hands within eyesight, minimize overhead movements