



DEBRIDEMENT / ARTHROSCOPY / CHONDROPLASTY / PARTIAL MENISECTOMY

Patient Name:	
Date:	
Doctor's Name:	

• = Do exercise for that week **Week**

Initial Exercises	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	16	20	24
Flexion / Extension – wall slides	•	•	•	•	•	•	•	•						
Flexion / Extension – seated	•	•	•	•	•	•	•	•						
Patella / Tendon mobilisation	•	•	•	•	•	•	•	•						
Extension mobilisation	•	•	•	•	•	•	•	•						
Quad series	•	•	•	•	•	•	•	•						
Hamstring sets	•	•	•	•	•	•	•	•						
Sit and reach for hamstrings (towel)	•	•	•	•	•	•	•	•						
Ankle pumps	•	•	•	•	•	•	•	•	•					
Toe and heel raises		•	•	•	•	•	•	•						
Balance series		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Cardiovascular Exercises	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	16	20	24
Bike / Rowing with well leg	•	•	•	•	•	•	•	•						
Bike with both legs – no resistance	•	•	•	•	•	•	•	•	•					
Bike with both legs – resistance			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Aqua-jogging			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Treadmill – walking 7% incline			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Swimming with fins		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Elliptical trainer			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Rowing					•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Stair stepper					•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Weight Bearing Strength	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	16	20	24
Double knee bends			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Double leg bridges			•	•	•	•	•	•	•	•				
Reverse lunge – static hold			•	•	•	•	•	•	•	•				
Beginning cord exercises			•	•	•	•	•	•	•	•	•			
Balance squats					•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Single leg deadlift					•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Leg press					•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Agility Exercises	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	16	20	24
Running progression						•	•	•	•	•	•	•	•	•
Initial – single plane						•	•	•	•	•	•	•	•	•
Advance – multi directional								•	•	•	•	•	•	•
Functional sports test								•	•	•	•	•	•	•
High Level Activities	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	16	20	24
Golf progression			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Outdoor biking, hiking								•	•	•	•	•	•	•
Skiing, basketball, tennis, soccer								•	•	•	•	•	•	•

ROM Restrictions: Full passive motion

Brace Settings: None

Weight Bearing Status: WBAT

Time Lines	
Week 1	1 to 7 POD
Week 2	8 to 14 POD
Week 3	15 to 21 POD
Week 4	22 to 28 POD
POD = Post-op days	

