



Rehabilitation prescription for:

label

## AUCKLAND BONE AND JOINT SURGERY

AUT Millennium, 17 Antares Pl, Mairangi Bay  
& Ascot Hospital, 90 Greenlane Rd East, Remuera  
www.matthewboyle.co.nz

phone: (09) 281 6733  
fax: 617-730-0178  
office@matthewboyle.co.nz

### Dr. Boyle's Knee Arthroscopy Rehabilitation Protocol

Diagnosis:

Procedure date:

S/P:

	WEEK										MONTH			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6
<b>PHASE 1 EXERCISES</b>														
Knee extension/flexion sitting prone	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Quad sets with straight leg raises	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Hamstring sets	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Patella mobilisation	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Wall slides	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Toe and heel Raises	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
<b>MUSCLE STRETCHES</b>														
Sit and reach for hamstrings	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Lying rectus stretch	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Stork stand for quadriceps	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Runners stretch for calf and achilles	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
<b>CARDIOVASCULAR EXERCISES</b>														
Bike with both Legs	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Aquajogging	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Swimming	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Elliptical trainer	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Rowing	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Stair stepper	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Treadmill	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
<b>PHASE 2 EXERCISES</b>														
Leg press down to 90 degrees	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Leg Curls	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Ab/Adduction	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Balance squats	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Knee Extension Pain free Arc	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
<b>NO LUNGES</b>														
<b>PHASE 3 EXERCISES</b>														
Cycling Outdoors	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Running	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Rollerblading	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Skiing,basketball,tennis,rugby,soccer	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Golf	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Agility Exercises	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Trail Biking/Mountain Biking	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•

Additional Instructions:

Dr. Matthew J. Boyle, BSc, MBChB, FRACS

Date