

MCL Repair Physical Therapy Protocol

Week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12+
Initial Exercise													
Extension/Flexion – Wall Slides	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Extension/Flexion - Sitting	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Extension/Flexion - Prone	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Quad Sets With Straight Leg Raises	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Hamstring Sets							•	•	•	•	•	•	
Patellar Mobilizations/Quad – Patellar Tendon	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Ankle Pumps	•	•	•	•									
Hamstring Stretch			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Calf Stretch			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Toe and Heel Raises							•	•	•	•	•	•	
1/3 Knee Bends	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Cardiovascular Exercise													
Bike With Single Leg/Single Leg Rowing	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Bike With Both Legs							•	•	•	•	•	•	
Aquajogging							•	•	•	•	•	•	
Treadmill – Incline 7%-12%							•	•	•	•	•	•	
Swimming With Fins							•	•	•	•	•	•	
Elliptical Trainer									•	•	•	•	
Rowing									•	•	•	•	
Stair Stepper									•	•	•	•	
Sport Cord Exercises													
Double Knee Bends							•	•	•				
Carpet Drags							•	•	•	•	•	•	
Gas Pedal							•	•	•				
Forward/Backward Jogging									•	•	•	•	
Single Knee Bends										•	•	•	
Side To Side Lateral Agility													•
Agility Exercises													
Cutting/Agility Drills													•
Sports Specific Training													•
Weights													
Leg Press to 90 Degrees													•
Leg Curls – Don’t Hyperextend													•
Ab/Adduction													•
Mini Squats With Bar													•
Balance Squats													•
High Level Activities													
Outdoor Biking													•
Golf/Running													•