

Meniscus suture repair rehab

Postoperative rehabilitation protocol for AS Meniscus suture Repair

Surgery date :

Name :

		date	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/					
Weight bearing 0~3 W Flat foot be 4W ~1/2PWB 5W ~FWB	Phase 1 : Protection	week	1	2	3	4	5	6	7	8	10	12	16				
	Ankle pumps / Isometrics		■	■	■	■											
	Soft tissue mobilization		■	■	■	■	■	■	■	■							
	Patella mobilization		■	■	■	■	■	■	■	■							
	Isometric exercise		■	■	■	■	■	■	■	■							
	ultrasound		■	■	■	■	■	■	■	■							
	heel slide		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■				
	Icing		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■				
	ROM no restriction	Phase 2 Moderate phase section 1	week	1	2	3	4	5	6	7	8	10	12	16			
	If fibrin clot 2W 0~90 3W 0~120 4W~ FULL^	Hip Abduction		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Hip Extension and Flexion			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Core stabilization (Bird and Dog,			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Core (Twisting on swissball)			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Open Kinetic Chain exercise																	
Leg extension							■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Leg Curl							■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Stationary Bike							■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Jogging in the pool														■	■		
Elliptical machine														■	■		
CKC exercise Quarter squate												■	■	■			
KBW (Knee bent walk)												■	■	■			
Forward Range														■	■		
Side Range														■	■		
JOG														■	■		
Running														■	■		
Balance disc (Single leg)														■	■		
Balance disc unstable																	
Pistol squate																	
Phase 3	week	1	2	3	4	5	6	7	8	10	12	16					
Side step																■	
Ladder																■	
Twisting																■	
Squate and Jamp																■	
Taq Jump																■	
Backward Jump																■	
Side step																■	
Carioca																■	
Runing Pass																■	
Kick and Catch																■	
Glid																■	
Phase 4	week	1	2	3	4	5	6	7	8			12	16				
Biodex														■	■		
Functional test																	
Sports specific exercise																	

Physiotherapists:

/
20
20
▪
▪
▪
▪
▪
▪
▪
▪
▪
▪
▪
▪
▪
▪
▪
▪
▪
▪
▪
▪
20
▪
▪
▪
▪
▪
▪
▪
▪
▪
▪
▪
20
▪
▪
▪