



Hip Arthroscopy Post-Op Protocol	Week												Month		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6
Phase 1 Initial Exercises															
Ankle pumps	•	•													
Ankle pumps w resist		•	•												
Heel raises				•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Stationary Bike no resist	•														
Bike w minimal resist			•	•	•										
Supine Hip IR ER Knee Ext	•	•	•	•	•	•									
Glute/Quad/Ham sets	•	•	•	•	•	•									
Heelslides	•	•	•	•	•	•									
Uninvolved Knee to Chest	•	•	•	•	•	•									
Hamstr/Gastroc Stretch	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Water walking				•	•	•	•	•	•						
Bridging		•	•	•	•	•	•	•	•						
Leg Press or Wall Slide				•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Supine Hip IR ER Knee Flex		•	•	•	•	•									
Crunches		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Manual Techniques Supine Knee Extended IR/ER by PT /AT	•	•	•	•	•	•									
Manual Techniques Capsular Stretch (As needed) by PT/AT				•	•	•	•								
Phase 2 Intermediate Exercises															
Double 1/3 Knee Bends					•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Supine Hip Flexor Stretch Off Table				•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Standing ITB Stretch				•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
3 Way Leg Lifts Lying Ab Ext Flex				•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Lifts Standing Ab Ext Flex		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			
Swimming					•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Biking with added Resistance					•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Balance exercises					•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Bridging with Marches					•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Sidlie Hip Rotation				•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•
Side stepping				•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•
Step ups					•	•	•	•	•	•	•		•	•	•

Elliptical					•	•	•	•	•	•	•			•	•	•	
Phase 3 Advanced Exercises																	
Lunges														•	•	•	
Water Running										•	•	•	•	•	•	•	
Side to side Agilities														•	•	•	
Frwd/Backwrđ Running														•	•	•	
Running Progression														•	•	•	
Phase 4 Sports Specific Training																	
Z Cuts															•	•	•
Dance															•	•	•
Sports Specific Drills															•	•	•

Additional Instructions:

Toe touch / Foot flat weight bearing (~20 lbs) first 3-4 weeks
 No straight leg raises during rehab
 ROM limits - 90 degrees x 10 days. No limits in IR,ER, Extension
 CPM x 3-4 weeks if prescribed. 0-45* week 1, 0-60* week 2, 0-90* week 3/4