

Exercise Program Following Anterior Cruciate Ligament (ACL) Injury

- Phase 1:**
- a. Quadriceps / VMO setting
 - b. Patellar mobilizations
 - c. Gentle flexion and extension ROM exercise (floor and wall heel slide)
 - d. Prone leg hanging
 - e. Supported (bilateral) calf raises
 - f. Hip abduction and extension
 - g. Hamstring pulleys / rubbers
 - h. Standing single leg bracing (partial weight bearing)
 - i. Gait re-education drills

Time: 0 – 2 weeks

- Phase 2:**
- a. ROM drills
 - b. Quadriceps / VMO setting
 - c. Bridges (double then single leg)
 - d. Leg press (double then single leg)
 - e. Mimi squats (partial then full weight bearing)
 - f. Lunges, step-ups (not down initially)
 - g. Hip abduction and extension with rubber tubing
 - h. Single-leg calf raises
 - i. Balance and proprioceptive drills (single leg standing without or with simultaneous arm and contralateral leg actions, balance board, slide trainer)
 - j. Static cycling and step machine
 - k. Swimming (light kick and no breast stroke)
 - l. Gait re-education drills – walking (slow then speedy), forwards, backwards, sideways, flat, incline (not decline) and uneven ground

Time: 2 – 12 weeks ✓✓

- Phase 3:**
- a. As above – increase difficulty, repetitions and weight
 - b. Hop and hold exercises

Tehrik - 26/11
21/03/21

cu Repeated dislocation of
the patella following
trauma - 5/11

7/8 Site LES
Patella - laxity

R
L Calorate way (30)
J-P-O-E-S

17/9/20

4. Recurrent dislocation
of patella

Knee Cap 2020 2021



পপুলার মেডিকেল সেন্টার লিঃ POPULAR MEDICAL CENTRE LTD.

নিউ মেডিকেল রোড, কাজল শাহ, সিলেট। ফোন : ৭২৫২২৭, মোবা: ০১৭১৫-০৮৪০৭৮, E-mail: popularsylhet2005@gmail.com
(ঢাকা পপুলার ডায়াগনস্টিক সেন্টার এর একটি যৌথ প্রতিষ্ঠান)



MRI REPORT



Invoice No :	V2103010584	Invoice Date :	16/03/2021	Delivery Date :	16/03/2021	Report No. :	2103550271
Patient Name :	MR. TUHIN	Age :	26 Y	Gender :	M		
Ref. Doctor :	Asso. Prof. Chowdhury Mohammad Walid, MBBS, FCPS, CCD						
Test Name :	1.5 Tesla MRI of Left Knee Joint						

MRI of Left Knee Joint

Clinical information:

H/O: Old trauma. Difficulty in walking.

Sequences:

Images were performed in different planes and sequences.

Findings:

There is loss of visible continuity of ACL with signal intensity changes.
PCL is intact & showing normal signal intensity.
Signal intensity changes noted at posterior horn of medial meniscus (type III signal).
Lateral meniscus is normal in morphology and signal intensities.
Medial and lateral collateral ligaments are normal in morphology & signal characteristics.
No bone contusion or marrow edema noted.
Mild joint effusion is observed.

HN:


Comments:

- ◆ ACL tear.
- ◆ Posterior horn of medial meniscal tear.
- ◆ Mild joint effusion.

Powered By: MYSOFT Ltd.

Prepared By ::

Prodip K. Das


DR. MOSTAQUE AHMED BHUIYAN
MBBS, MD, FCPS (Radiology & Imaging)
Advanced Training on CT & MRI
(India, Singapore, USA)
Associate Professor
Sylhet MAG Osmani Medical College

ডাঃ চৌধুরী মোহাম্মদ ওয়ালীদ

এমবিবিএস, এফসিপিএস (ফিজিক্যাল মেডিসিন)

ইন্টারন্যাশনাল ফিজিয়াট্রিস্ট রিউম্যাটলজি এন্ড পেইন স্পেশালিষ্ট

সহযোগী অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান

সিলেট উইমেন্স মেডিকেল কলেজ।

বাত, ব্যাথা ও প্যারালাইসিস রোগের উপর উচ্চতর প্রশিক্ষণ
(ইন্ডিয়া, ইন্দোনেশিয়া, ফিলিপাইন ও আমেরিকা)

বাতরোগ, হাড়ের ক্ষয়রোগ, স্নায়ুরোগ, প্যারালাইসিস, ব্রেইন স্ট্রোক ও
ক্রীড়াজনিত ক্ষতরোগ বিশেষজ্ঞ

Name : Tuhin Age : ২৬ Date : 11.03.21

? Recent problem

Discomfort

LRP

R

Red f

Orthopedic Specialist

জি

Advice

MRi

of Lt. knee

Ms Consider

maximal squat

R

Flexi 100

1 to 1 (2 times)

Penix 20

(1 to 1)

Mylo

1 to 1

2021
১১/৩/২১



সেখার : ইবনে সিনা হাসপাতাল সিলেট লিঃ, (৩য় তলা, রুম নং-৩২২), সোবহানীঘাট পয়েন্ট, সিলেট।
ফোন : ০৮২১-৭২৭৯৩৩-৪১, সিরিয়াল : মোবা: ০১৬৭৫-৬৩৭১৭১, হটলাইন: ০৯ ৬৩৬ ৩০০ ৩০০
রোগী দেখার সময়: বিকাল ৩.৩০টা থেকে বিকাল ৫টা।

11.03.21

ডাঃ আব্দুল মূয়ীদ (রবিন)

এমবিবিএস; বিসিএস (স্বাস্থ্য)

এফসিপিএস (শেষ পর্ব)

পিজটি (মেডিসিন ও মানসিক রোগ)

ইনডোর মেডিকেল অফিসার

সিলেট এম.এ.জি ওসমানী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল

রেজিঃ নং- এ ৬১২২২

মোবাইল : ০১৭১৫-২৭২৮৭৪



Dr. Abdul Mueid (Robin)

MBBS, BCS, (Health)

PGT (Medicine & Psychiatry)

Indoor Medical Officer

Sylhet M.A.G Osmani Medical College Hospital

Reg. No- A61222

Mobile : 01715-272874

Name : *Mustakim Ahmed*

Age : *28* Yrs.

Date : *19/09/2023*

DOB → 16/09/1995

CIC . *H/O sports injury 5 years back*

. *Occasional twisting & locking of left knee*

O/E

◆ Anaemia Oedema Jaundice Temp ◆ Cyanosis

◆ Pulse : *80*

◆ Clubbing

◆ BP : *120/80 mmHg*

◆ Lymphnode

◆ Heart :

◆ Weight

◆ Lungs :

◆ Height

◆ Abdomen :

◆ CNS :

◆ Others : *MSK - Tenderness & swelling of left knee*

D/H

Adv. Referred to Rizek centre for ACL tear repair & medial meniscal injury repair.

Inv. Report :

CBC : HB%- ESR-
Urine R/E : C/S
S. Creatinine S. Bilirubin SGPT
S-Electrolytes : Na+ K+ Cl- Ca++
F/RBS : Hb A1c
FLP: TC- TG- LDL- HDL-
Echo- ECG
S. TSH F.T4 F.T3 ETT
Stool R/E: Trop-i

UST Wa/HBS/KUB

UGIE/Colonoscopy :

CT Scan/MRI *of left knee*

CXR :

→ ACL tear

X-Ray :

→ medial meniscal tear

Others :

→ mild joint effusion

P/M/H

Inv:

MRI of left knee

Plan :

ক্রমিক নাম্বার	ঔষধ	সকাল	বিকাল	রাত	খাবার		সময়কাল
					আগে	পরে	
১							
২							
৩							
৪							
৫							
৬							
৭							
৮							
৯							
১০							
১১							
১২							
১৩							
১৪							
১৫							

চেষ্টার

হীনাভিউ কম্পিউটারাইজড ডায়াগনস্টিক কম্প্লেক্স

দরগা মহল্লা, সিলেট। আলিয়া মাদ্রাসা মাঠের পশ্চিমে, মহানগর হাসপাতালের পিছনে।

সিরিয়ালের জন্য : ০১৭২০-৩২৮১৪০, ০১৩০০-৬৬৭৫০৩

রোগী দেখার সময় : প্রতিদিন বিকাল ৩টা থেকে রাত ৯টা পর্যন্ত (শুক্রবার বন্ধ)

DR. ABDUL MUEID
MBBS, BCS (Health)
INDOOR MEDICAL OFFICER
Sylhet MAG Osmani Medical College Hospital