Dr. Curtis Noel's Protocol for:

NON-OPERATIVE DEGENERATIVE JOINT DISEASE



●= Do exercise for that week/month	Week											Month			
Initial Exercises	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	
Extension/ Flexion-wall slides	•	•	•	•	•	•									
Extension/ Flexion -sitting	•	•	•	•	•	•									
Extension/ Flexion- prone	•	•	•	•	•	•									
Quad sets with straight leg raises	•	•	•	•	•	•									
Hamstring sets	•	•	•	•	•	•									
Patella/Tendon mobs.	•	•	•	•	•	•									
Ankle Pumps	•	•	•	•											
Sit and reach for hamstrings (towel)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Runners stretch for calf and achilles	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Stork stand for quadriceps	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Toe and heel raises	•	•	•	•	•	•									
1/3 knee bends	•	•	•	•	•	•									
Cardiovascular Exercises	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	
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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	
Double knee bends	•	•	•	•	•	•									
Carpet drags	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Gas Pedal	•	•	•	•	•	•									
Forward/backward jogging				•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Single knee bends						•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Side to side lateral agility							•	•	•	•	•	•	•		
Agility Exercises	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	
Initial											•	•	•	•	
Advance												•	•		
Weights	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	
Leg press to 90 degrees							•	•	•	•	•	•	•		
Leg curls – don't hyperextend							•	•	•	•	•	•	•	•	
Ab/adduction							•	•	•	•	•	•	•	•	
Mini squats with bar	1														
Balance Squats															
High Level Activities	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	
Outdoor biking	1	-	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•		
Golf	1						•	•	•	•	•	•	•		
Running	1														
Skiing, basketball, tennis, football, soccer	1												•		