

DR. NICHOLAS KLEIDER



3036 232<sup>ND</sup> STREET, LANGLEY B.C. V1M 3R8

## 6 month Rehab Program

REHAB PROGRAM							
	WALK/MIN	1ST SET	WALK	2ND SET	WALK	3RD SET	WALK
WEEK 1	20 MIN	1 MIN TROT	5 MIN				
2	20 MIN	1 MIN TROT	5 MIN	1 MIN TROT	5 MIN		
3	20 MIN	1 MIN TROT	5 MIN	1 MIN TROT	5 MIN	1 MIN TROT	5 MIN
4	20 MIN	2 MIN TROT	5 MIN	1 MIN TROT	5 MIN	1 MIN TROT	5 MIN
5	20 MIN	2 MIN TROT	5 MIN	2 MIN TROT	5 MIN	1 MIN TROT	5 MIN
6	20 MIN	2 MIN TROT	5 MIN	2 MIN TROT	5 MIN	2 MIN TROT	5 MIN
7	20 MIN	3 MIN TROT	5 MIN	2 MIN TROT	5 MIN	2 MIN TROT	5 MIN
8	20 MIN	3 MIN TROT	5 MIN	3 MIN TROT	5 MIN	2 MIN TROT	5 MIN
9	20 MIN	3 MIN TROT	5 MIN	3 MIN TROT	5 MIN	3 MIN TROT	5 MIN
10	20 MIN	4 MIN TROT	5 MIN	3 MIN TROT	5 MIN	3 MIN TROT	5 MIN
11	20 MIN	4 MIN TROT	5 MIN	4 MIN TROT	5 MIN	3 MIN TROT	5 MIN
12	20 MIN	4 MIN TROT	5 MIN	4 MIN TROT	5 MIN	4 MIN TROT	5 MIN
13	20 MIN	5 MIN TROT	5 MIN	4 MIN TROT	5 MIN	4 MIN TROT	5 MIN
14	20 MIN	5 MIN TROT	5 MIN	5 MIN TROT	5 MIN	4 MIN TROT	5 MIN
15	20 MIN	5 MIN TROT	5 MIN	5 MIN TROT	5 MIN	5 MIN TROT	5 MIN
16	20 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN	5 MIN TROT	5 MIN	5 MIN TROT	5 MIN
17	20 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN	5 MIN TROT	5 MIN
18	20 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN
19	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN
20	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN
21	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN
22	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	2 T/3 CANT	5 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN
23	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	2 T/3 CANT	5 MIN	2 T/3 CANT	5 MIN
24	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	1 T/4 CANT	5 MIN	2 T/3 CANT	5 MIN
25	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	1 T/4 CANT	5 MIN	1 T/4 CANT	5 MIN
26	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	5 CANTER	5 MIN	1 T/4 CANT	5 MIN
27	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	5 CANTER	5 MIN	5 CANTER	5 MIN

FOR TENDON/LIGAMENT INJURIES I RECOMMEND RESCANS EVERY 2-3 MONTHS AND/OR WHENEVER AN INCREASE IN EXERCISE SEVERITY IS OCCURRING OR BEING CONTEMPLATED

FOR EXAMPLE AT WEEK 15 BEFORE STARTING CANTER WORK

T STANDS FOR TROT AND CANT FOR CANTER

FULL TURN OUT OR JUMPING SHOULD NOT OCCUR UNTILL THE END OF THE PROGRAM BOTH OF THESE SHOULD BE PRECEDED BY A WARM UP.