

A Guide to Home Exercises

Note: Please consult with your provider prior to starting any home exercise program. Click on the links below for exercises.

BACK EXERCISES

- [American Academy of Orthopedic Surgeons \(AAOS\)](#)
- [North American Spine Society \(NASS\) 1](#)
- [North American Spine Society \(NASS\) 2](#)
- [WebMD](#)
- [Healthgrades](#)

NECK EXERCISES

- [NASS](#)
- [Spine.org](#)
- [Healthline](#)

UPPER BACK, NECK AND SHOULDER PAIN

- [NASS](#)
- [Healthline](#)

SHOULDER PAIN

- [Healthline](#)
- [Healthline \(Rotator Cuff\)](#)
- [AAOS](#)

KNEE PAIN

- [Healthline 1](#)
- [Healthline 2](#)
- [AAOS](#)
- [NASS](#)

CORE TRAINING

- [NASS](#)

HIP PAIN

- [AAOA](#)
- [Healthline 1](#)
- [Healthline 2](#)
- [NASS](#)

WRIST PAIN

- [AAOS](#)
- [Healthline](#)
- [Kaiser](#)

HAND PAIN

- [Healthline](#)
- [Harvard Health Publishing](#)
- [Mayo Clinic](#)

ANKLE AND FOOT PAIN

- [Healthline 1](#)
- [AAOS](#)
- [Healthline 2](#)
- [Dr. Zelaya](#)

ELBOW PAIN

- [Dr. Kristina DeMatas](#)
- [Ask Dr Jo](#)
- [Healthline](#)
- [AAOS \(Therapeutic Exercise for Tennis Elbow/Golfer's Elbow\)](#)