



nome: ROBERTO CARLOS FERREIRA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: 71 KG


Diagnóstico do desempenho: dinamometria com deficit de força muscular na relação isquiotibiais/quadriceps de 44,1 lado esquerdo; e 48,5 lado direito.

Antecedente pessoais: : roptura parcial dos ligamentos laterias do tornozelo dir (nao soube identificar, sem dores). Cirurgia de menisco e ligamento cruzado com enxetro nos dois joelhos (lateral da perna), a mais de 10 anos. Sente desconforto nos joelhos ao ficar muito tempo sem praticar atividade fisica. Suspeita de epcondilite lateral esquerdo. Dormencia nas maos mais lado esquerdo (vai passar no medico especialista hoje para ver a mao e o cotovelo), suspeita de estar relacionado a coluna.

Conduta : **Preparação Fisica 1x** na semana para trabalhos de mobilidade (principalmente tornozelo e ombros). Liberação miofascial regioao das costas e peitoral maior. **Fisioterapia 2x** (manipulativa, para melhora da dor nos joelhos. E tratamento epcondilite).

reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

habilitação: S T Q Q S S D						
		musculação		musculação		
reavaliação: 02/12/2019.						