

ADRIANA DINIZ PETCOV

Programa Individual de treinamento

- 1- movimento completo de agachamento
- 2- bom controle core, porem com pouco de dores lombar e ciático
- 3- boa mobilidade global
- 4- boa flexibilidade
- 5- queixa estress
- 6- diminuição de força muscular

Diagnóstico de Composto: 60kg Gord: 24,8% Musc: 31%

Antecedentes pessoais: dores lombar, I4 I5. Irradiação com dor ciática descendo até panturrilha, retirada das duas safenas. Paciente realiza massoterapia fora da unidade,

objetivo: Qualidade de vida, fortalecimento muscular

Recomendação avaliação






Preparação física: Aumento de massa muscular e condicionamento físico

Yoga: relaxamento da mente

Pilates: manutenção de força para problema lombar

Fisioterapia manipulativa: quadros algicos de dor

Cuidados: Com coluna lombar e Irradiação do ciatalgia

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							
Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							
							

reavaliação do IEC: 03/2020

