

Nome: Laura Longhini 37

Doenças: nenhuma

Medicamentos: assert, aprazolam faz dois meses

Dores: dor no joelho e lombar

Relatório: yoga já faz des 7 meses Sandra. Nutricionista dani rafi, hipoglicêmica, dores lombar e joelho pela possível falta de fortalecimento.

Objetivo: emagrecimento e fortalecimento

Indicação ao profissional: Paciente refere dor lombar e joelho a atividade, realizar a ativação necessária pra melhora das dores. Exercícios educativos de agachamento, exercícios de mobilidade. Paciente tem hipoglicemia cuidado a atividade física. Treino de força global. Foco em abdutores para melhora da dor joelho. Teste de rotação interna de quadril sente dor, mobilidade de rotação interna diminuída. Possivelmente devida a falta de mobilidade de coluna lombar e quadril.

Realizará na unidade: Preparação física, indicado também pilates.