

Nome: maria Cristina dias 50

Doenças: Hérnia cervical, osteopenia,

Medicamentos: Ospania Dkn,

Dores: dor na perna esquerda, e ombro direito

Relatório: Hérnia disco 2014, rotina 7 as 7 , voltou no pilates não teve mais crise. Fica mais em

Objetivo: Saúde e melhora do quadro de osteopenia e hérnia

Indicação ao profissional: Realizar treinos de mmss de mobilidade e ativação muscular, trabalho de fortalecimento global. Mas focar em core e mms. Paciente sedentária exercícios funcionais. Cuidado com exercícios de puxar e empurrar devida a hérnia cervical que irradia para os braços. Sente dores no ombro direito provavelmente devida atividade vida diária e a hérnia. Não realizar alongamento de mms

Realizará na unidade: pilates preparação física uma vez na semana. Uma vez na semana treino no tênis