



nome: VALQUIRIA ALVES DA CUNHA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 81 KG

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - discinesia escapular e pouca mobilidade dinamica;
- **blobo 2** - sem força de core;
- **bloco 3** - pouco alongamento e flexibilidade.
- **bloco 4** - boa mobiliadde de ombros;
- limitação na rotação de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- limitação na mobilidade da coluna cervical e toracica;
- **bloco 5**
- assimetria de força de gluteo maximo;
- assimetria na relação de força de isquiotibiais/quadriceps;

objetivo:


- fortalecer musculatura do pes esquerdo e tornozelo;
- diminuir dores lombares;
- fortalecimento muscular;

Antecedente pessoais:

- hernia de disco L5 e S1;
- escoliose em S lado esquerdo;
- protrusao discal L3 L4, L5;
- sobrecarga dos ligamentos L2, L3 a L4-L5;
- abaulamento discal L4 e L5;
- entorse de tornozelo esquerdo com roptura de ligamentos e microfraturas 60 dias, esta usando tala a 15 dias;
- dores no quadril lado direito e esquerdo;

Conduta:

- **Fisioterapia 2-3x** (melhora da dor, reabilitação do tornozelo esquerdo e assimetria de força)
- **Medicina** (avaliação pré-participação);

reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 fisioterapia		 fisioterapia		 fisioterapia		
reavaliação: 01/02/2020..						