

**DEIZE ANTUNES**

**Programa Individual de treinamento**

**Diagnóstico de Desempenho:**

- 1- Agachamento parcial menos de 45 graus, com dor bilateral em joelho
- 2- Discinesia escapular
- 3- Falta de força de core, com hiper lordose lombar em movimento de prancha
- 4- Boa flexibilidade
- 5- Falta de mobilidades articulares, tornozelo, joelho, quadril
- 6- Diminuição global de força de mm.

**Diagnóstico de Composto:** peso: 77,500

**Antecedentes e lesões:**

PO artroplastia parcial medial do joelho direito realizado 19/12/2018, Joelho esquerdo cirurgia parcial realizada a 8 anos, dor bilateral. Dores lombar, facite plantar direita, fratura na base do 5 metatarso do pé esquerdo após queda, fratura mão direita. Uso de medicamentos betabloqueadores

**Objetivo:** Condicionamento físico, aumento de força muscular

**Recomendação avaliação:**



Preparação física: Melhora do condicionamento físico e força global




Pilates: Melhora do fortalecimento do core e mobilidade

Fisioterapia: melhora dos quadros de dores

Nutrição: Melhora dos hábitos alimentares

**Cuidados:** Com joelho direito pós operatório recente, realizar exercícios de fortalecimento deltados inicialmente e progredindo. Em pilates foco em fortalecimento do core mantendo cuidado com joelho. Não realizar bike vertical, somente horizontal

Reabilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
					 fisioterapia	

Habilitação: S	T	Q	Q	S	S	D
	bike	 pilates	bike			

IEC: 12/12/2019