

Nome: Maria Isabel Machado

PROGRAMA INDIVIDUAL DE TREINAMENTO

02/10/2019


Diagnóstico do composto do corpo: 62,300kg, 25% gord, 31,5% musc

Antecedentes: P.O menisco direito, cisto de baker joelho E, e possivel lesão de menisco. Entorse frequente tornozelo esquerdo, Hernia lombar I4-I5 I5-s1

Diagnóstico de desempenho: Teste do movimento , agachamento completo sem dor, boa mobilidade. Leve projeção do tronco a frente, hiperlordose lombar. Ponte bilateral 60 segundos, Ponte Unilateral D: 30 segundos queda significativa e rotação. E: 45 segundos, sem dor. Teste de flexibilidade bom 90°, prancha 60 segundos boa ativação muscular e controle neuromuscular. Teste de apley observa-se diminuição mobilidade escapulotorácica. Teste de dinamômetro não foi observado diferença de membros bom equilíbrio muscular.

Indicação On: fisioterapia / Pilates / Preparação física, Já realiza osteopatia fora da unidade. Passar pelo ortopedista para diagnostico de quadril esquerdo.

Objetivo do paciente: Fortalecimento de Glúteo médio, abdômem. Para prevenção de lesões

S	T	Q	Q	S	S	D
 fisioterapia	