



/onbodyevolution



on_bodyevolution

Nome: Luis Gustavo M silva

Doenças: não

Medicamentos: não

Dores: joelho direito , força sente dor, e tendão calcâneo

Relatório: rompeu lca, 18 anos, não sente dor.. Joelho esquerdo. Rotura tendão Aquiles , não operou, sente dor. Paciente não faz dieta. Observar pressão arterial todos os dias, possível hipertensão. Paciente relata somente estresse e não dormiu direito p.a 140/10 sem atividade física. Já passou pela nutricionista faz dois anos.

Objetivo: Fortalecimento, emagrecimento Quer voltar jogar bola.

Indicação ao profissional: Realizar exercícios de mobilidade escapular, quadril tornozelo, ombros bem rígidos, sem dor. Cuidado exercícios de mudança de direção rápida e saltos, pelo fato da lesão do tendão parcial sem exame para segurança. Ativação muscular, e fortalecimento global exercícios corretivos. Incluir mudanças de direção com bola etc após bom período de fortalecimento. Foco em joelho tornozelo

Usar cargas altas. Trabalha mmms e mmii nas duas sessões de treinamento. Orientar treino aeróbico dias alternados.