



nome: NEUSA MARIA DA FONSECA

### programa individual de treinamento




**Diagnóstico do composto do corpo:** 69 KG

**Diagnóstico do desempenho:** Tensão muscular quadril e coxa esquerda.



**Antecedente pessoais:** Pés planos. Desconforto na lombar ao passar muito tempo em pé ou sentada (já fez ressonância e não deu nada). Musculatura coxofemural lado esquerda muito tensa. Cirurgia mastectomia geral lado direito (sente repuxar). Tem 2 ligamentos rompidos no ombro esquerdo, desconforto ao realizar movimentos de flexão (sente repuxar a musculatura desde o pescoço até o antebraço).

**Conduta : Preparação física** 2x, exercícios unilaterais para fortalecimento de glúteo máximo e médio para melhora do desequilíbrio de força muscular. Propriocepção para melhora do equilíbrio. **Fisioterapia** manipulativa 2 x para soltar musculatura do quadril, coxa e ombros. **Yoga** 1 vez na semana para melhora da qualidade do sono e controle da ansiedade.

**reabilitação:**

S	T	Q	Q	S	S	D
 fisioterapia		 fisioterapia		 yoga		

**habilitação:**

S	T	Q	Q	S	S	D
	 preparação física		 preparação física			

**reavaliação dinamometria:** 02/12/2019. **Obs:** Fazer Avaliação de movimento.

