

## ON - UNIDADES SP

AV JORGE JOAO SAAD

SAO PAULO

---

### **Evolução 3.949**

2019-06-12 08:54:37

### **Membro:**

BRUNO UEMURA

### **Parte do Corpo**

23

### **Pessoa:**

FLAVIA FERREIRA BONILHA

### **Diagnóstico**

DOR LOMBAR BAIXA

A paciente inicia a atividade com 6 minutos de transport. Em seguida é realizado trabalho de mobilidade da articulação do quadril e tronco para melhora da amplitude articular dos mesmos. Inicio a parte principal fortalecendo a musculatura do core, da região da cintura escapular (musculatura periescapular) e pélvica (M. Glúteo Médio e G. Máximo). Como ela é corredora passo muitos exercícios de controle neuromuscular e fortalecimento de MMII unilaterais. E, devido o seu emprego, por passar muito tempo sentada na cadeira em uma posição anteriorizada dos ombros, costumo realizar exercícios focados na parte posterior dos MMSS (M. Grande Dorsal e Deltóide posterior) para melhorar essa postura.