

Nilza de Souza Brito

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento completo, boa mobilidade joelho quadril
- 2- Leve discinesia escapular
- 3- Boa melhora do fortalecimento do core
- 4- Boa flexibilidade
- 5- Mobilidade cervical a direita diminuída
- 6- falta de força muscular global, teste realizado em dinamômetro

Diagnóstico de Composto:

Antecedentes Pessoais: Hérnia disco extrusa em região de L3, com irradiação para membro inferior. Dor joelho direito sem diagnóstico, possível falta de fortalecimento muscular. Paciente fumante realizando pilates 3 meses.





Objetivo: Qualidade de vida, manter sem dor lombar.

Recomendação avaliação:

Preparação física: Fortalecimento global e hipertrofia muscular
Pilates: Manutenção da força de core, e se manter sem dor

Cuidados: Não realizar alongamento flexão de tronco ou elevação de mmI, devida hérnia L3

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D

Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
				Caminhada			
			Caminhada				