

Nome: Antônia Soares do nascimento 42 anos

Doenças: condromalácia, patelar, osteoporose, osteopenia, hipertensão, tratamento menopausa.

Medicamentos: osteopan, uma vez por mês, cálcio, vitamina d, hormônio suprelle

Dores: posterior l lado direito, até calcanhar, primeira pisada no dia. Não fez exame de referencia ciática. Fratura 5 metatarso, 60 dias com gesso, a dois anos. Ainda sente dor no pé. Dor lombar, tem diminuído. Dor cervical do lado esquerdo c7. Essa dor iniciou 6. Acordou com dor. Dor não aparece todos os dias. Estress. Joelho dor todos os dias e quadril direito.

Cirurgias: vasculares, duas. Diminuída. Retirado mioma, e ovário esquerdo 9 anos.

Relatório: Ultimo exame de sangue, 4 meses. Dengue a quatro meses atrás, solicitado exame para arquivar.

Objetivo: diminuição de dor, e fortalecimento

Indicação ao profissional: Ativação muscular, antes de todos os treinos, cuidado com coluna lombar, não realizar abdominal sem apoio lombar, fortalecimento uni latetal de glúteo médio e quadríceps. Cuidado com cintura escapular, dor irradiada referente possível falta de mobilidade escapulo torácica. Devida a condropatia, usar ângulos de proteção em treino de mmi. Aumentar treino de hipertrofia superior. Cuidado com exercícios de força de mmi devida ao problema vascular.

Indicação, pilates, fisiotetapia esportiva. Preparação física