

Gabriel Pereira Machado

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento, valgo dinâmico incompleto falta de mobilidade de tornozelo joelho e quadril.
- 2- Diminuição da força core, ao teste rotação e fibrilação muscular
- 3- Assimetria do mmil direito operado
- 4- Grau amplitude de joelho direito, Incompleta

Antecedentes Pessoais: Pós operatório, outubro 2019, joelho direito; colateral, e sutura lca e menisco




Objetivo: Fortalecimento muscular, retorno ao esporte. Ganho de força e amplitude

Recomendação avaliação:

Fisioterapia: Melhora do quadro de assimetria, ganho de amplitude e restabelecer função de atividade ao esporte futebol.

Medicina: Avaliação final para liberação ao esporte

Cuidados: Exercícios bilateral, pela falta de força da assimetria muscular

Reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

Habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D

reavaliação do IEC: 03/2020