



nome: RAFAEL NILSON DE SOUZA (atleta de jiu jitsu)

### programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** 73 KG

**Diagnóstico do desempenho:** Dinamometria - deficit de força muscular de glúteo máximo esquerdo 38,9% e glúteo médio esquerdo 14,2%.

**objetivo:** Retornar ao jiu jitsu sem dores no joelho.

**Antecedente pessoais:** PO 4a - sutura de alça de menisco lateral direito e PO 1a - menisectomia joelho esquerdo

**Conduta :** Fisioterapia 3x por semana para tratar dor e desequilíbrio de força muscular.

reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

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

