

Nome: ELISABETH ELIAS NICOLAU DE CARVALHO

Doenças crônica: hérnia de disco, Hipertensão

Exame: Epondilose, Pinçamento do espaço intersomático de I5-s1 com esclerose subcondral. Protusão discal pósterio centro latral direito em I3 I4, moldando margem anterior do saco dural. Discopatia degenerativa em I5 s1

Medicamentos: Atacandi período da manhã

Dores: Dor lombar, joelho direito, cervical.

Relatório: Paciente recorrente de crises de hérnia de disco, quadro avançado. Intolerância a caminhadas longas refere dor. Dor cervical devida atividade de vida diária. Trabalha sentada maior parte do tempo. Quadro de hipertensão controlado conforme relato de paciente, porém pressão em repouso se encontra 130/80. Paciente relata que já fez pilates por algum tempo, porém o quadro de dor aumentava após o pilates. Motivo investigado de vido alongamento nos exercícios que pilates realizava. Foi indicado a paciente experimentar o pilates da On. Indicado paciente realizar fisioterapia osteopatia.

Objetivo: Fortalecimento, não ter dor.

Indicação da On: Preparação Física e Pilates Osteopatia

Indicação ao profissional: aferir pressão todos os dias antes do treino. Realizar fortalecimento do core, sem exercícios de movimento de flexão da coluna. Não realizar alongamento. Fortalecimento global, aumento de massa muscular.

Pilates: Não realizar exercícios de alongamento.

Realizará na unidade: Preparação física