

## ATIVIDADES PERMITIDAS APÓS A CIRURGIA

	INICIAL	1 MÊS	3 MESES	6 MESES	1 ANO	2 ANOS	NUNCA
CHUVEIRO	SIM ✓						
CAMINHADAS	SIM ✓						
EXERCÍCIOS COM AS PERNAS	SIM ✓						
DIRIGIR UM CARRO	NÃO ✗	SIM ✓					
ESCOLA	NÃO ✗	SIM ✓					
CARREGAR 2,5KG	NÃO ✗	SIM ✓					
BICICLETA	NÃO ✗	NÃO ✗	SIM ✓				
NATAÇÃO	NÃO ✗	NÃO ✗	SIM ✓				
CORRER	NÃO ✗	NÃO ✗	NÃO ✗	SIM ✓			
CARREGAR 4,5KG	NÃO ✗	NÃO ✗	NÃO ✗	SIM ✓			
ESPORTES S/ CONTATO	NÃO ✗	NÃO ✗	NÃO ✗	SIM ✓			
PATINAÇÃO	NÃO ✗	NÃO ✗	NÃO ✗	NÃO ✗	SIM ✓		
MONTANHA-RUSSA	NÃO ✗	NÃO ✗	NÃO ✗	NÃO ✗	SIM ✓		
ESPORTES DE CONTATO, VÔLEI	NÃO ✗	NÃO ✗	NÃO ✗	NÃO ✗	SIM ✓		
CARREGAR 20KG	NÃO ✗	NÃO ✗	NÃO ✗	NÃO ✗	SIM ✓		
SURF	NÃO ✗	NÃO ✗	NÃO ✗	NÃO ✗	SIM ✓		
ANDAR À CAVALO	NÃO ✗	NÃO ✗	NÃO ✗	NÃO ✗	SIM ✓		
ESQUI AQUÁTICO	NÃO ✗	NÃO ✗	NÃO ✗	NÃO ✗	SIM ✓		
CARREGAR MAIS DE 20KG	NÃO ✗	NÃO ✗	NÃO ✗	NÃO ✗	SIM ✓		
MOTOCICLETA	NÃO ✗	NÃO ✗	NÃO ✗	NÃO ✗	SIM ✓		
GINÁSTICA OLÍMPICA	NÃO ✗	NÃO ✗	NÃO ✗	NÃO ✗	NÃO ✗	SIM ✓	
BUNGEE JUMP	NÃO ✗	NÃO ✗	NÃO ✗	NÃO ✗	NÃO ✗	NÃO ✗	NÃO ✗

**Dr. Emiliano Vialle**, Cirurgião de Coluna Vertebral

[www.vialle.com.br](http://www.vialle.com.br)