

## **RELATORIO – LAUDO AVALIAÇÃO DE MOVIMENTO**

**Data:** 11/10/2019.

**Nome:** Carla Rubia do Padro

**Idade:** 40 Anos.

**Altura:** 159 Cm

**Peso:** 67 Kg

**Pressão Arterial:** 13/8 mmHg.

---

**Objetivo:** Fortalecimento muscular coluna e MMII devido a osteoporose e aumentar massa muscular.

**Média de sono:** 4 - 6 horas – Regular.

**Ingestão de água:** 3 copos/dia.

**Alimentação:** Regular – Preferência por carboidratos.

**Doenças:** Osteoporose, queixas de estresse mental e depressão familiar.

**Ortopédico:** Escoliose em S, Hiperlordose.

**Recomendações médica:** cuidado com peso e saltos.

**Medicamentos:** Prolia, cálcio e vitamina D.

---

**Relatório:** Quebro os 2 tornozelos a 2 anos - sem dores atuais, porem tem insegurança com alguns movimentos. Quebro pé esquerdo (metatarso a 1 ano). Tendinopatia nos dois joelhos por esforço excessivo (fez fisioterapia, dores esporádicas ao ficar muito tempo na mesma posição). Teste de elevação ativa <90 graus, rotação interna de quadril 30 graus, rotação externa de quadril 45 graus com dor para os dois lados (não foi ao médico para ver o que é). Teste de extensão de ombros 160 graus, rotação externa <90 graus com leve desconforto. Rotação interna 30 graus. Teste de flexão de tronco ortostática - 10 cm do chão. Faz pilates 1x na semana.

Não foi realizado HOP TEST, por recomendações médicas.

**Indicação ON: Preparação Física 2x** (exercícios proprioceptivos e unilaterais para melhora do equilíbrio e controle neuromuscular; fortalecimento muscular para melhora da osteoporose. Evitar exercícios com barra nas costas). **Pilates 1x** (para melhora da mobilidade de tornozelo e ombros; e fortalecimento do core. Atenção para escoliose). **Medicina** Dr. Denise para ver exames clínicos e densitometria óssea, talvez encaminhar o Dr, Joao para diagnostico mais especifico do quadril). **Yoga 1x** (para melhora do estresse mental e sono. Aula teste). **Nutricionista** (para organização da alimentação e controle de peso).

**unidade são paulo**

Av. Jorge João Saad, 1096 • Morumbi

+ 55 11 4301 4004

**unidade assis • sp**

Rua Smith de Vasconcelos, 304

+ 55 18 3323 6054