



f /onbodyevolution on_bodyevolution

RELATORIO - PROGRAMA INDIVIDUAL DE TREINAMENTO

NOME: ANDRÉ DIAS CAMPOS	DATA AVAL: 21/10/2019
DCC: 84KG	IDADE: 29 ANOS
ANTECEDENTES: FRATURA E LUXAÇÃO NOS 2 TORNOZELOS (+/- 20 ANOS) - SEM DOR	
OBJETIVO: SINDROME DO IMPACTO NO OMBRO DIR E ESQ - DORES ESPORADICAS	

DIAGNOSTICO DE DESEMPENHO (LAUDO): Paciente iniciou avaliação com pressão 14/8mmHg. Atleta do Juventos (goleiro). Com dores esporádicas no ombro direito e esquerdo, a mais ou menos um ano e meio. Atualmente está de férias dos treinos, retorna na quinta (24/10). Treina 2x por dia. Preparação física e treino de campo, de segunda a sexta. Sem contra indicações médicas. Teste de agachamento completo, sem restrições. Teste de estabilidade bilateral com boa postura e resultado maior que 46 segundos. Estabilidade unilateral ponte com boa postura, resultado maior que 46 segundos; e prancha lateral com boa postura e resultado maior que 46 segundos. Appley com boa mobilidade escapulotorácica. Teste de kibler com discinesia escapular, com bordo inferior, médio e superior. Apresentou um pouco de restrição nos testes de flexibilidade; e um pouco de restrição no teste de mobilidade de quadril nos movimentos de rotação externa e interna; e mobilidade de ombro no movimento de rotação externa. Teste de Dinamometria, foi verificado déficit de força nos isquiotibiais de 16%, glúteo máximo com diferença 15%, e glúteo médio com déficit de força significativo de 58%. Antropometria: 6,7%

INDICAÇÃO ON: Fisioterapia (para melhorar o déficit de força muscular, melhorar discinesia escapular, mobilidade de quadril e ombro). **Preparação física** (exercícios de MMSS; MMII esperar realizar as sessões de fisioterapia, e ver indicação do Fisioterapeuta para retornar programação de treino físico e de campo).