

SOPHIA MAFFEI

Movimento

SEM DOR!																				
Mobilidade dinâmica		Péssimo				Ruim		Bom		Excelente	Area sugerida				IEC?					
											Péssimo	Ruim	Bom	Excelente						
Bloco 1	Agachamento	45 graus de flexão				45 a 90 graus de flexão do joelho				Acima de 90 graus com taco			Completo		Fisio		LPO		LPO	Se Valdo dinâmico do joelho
	Aganhamento análise do dorso curvo	Barra anterior cabeça				Barra AO LONGO DA NUCA				Barra MESMA LINHA CABEÇA			Posição ATRÁS CABEÇA							Se Valdo dinâmico do joelho
	Apley	Mais de 2 mãos				2 mãos				1 mão e meia			1 mão		Fisio		LPO		LPO	
	Kibler	3 bordos				2 bordos				1 bordo			Normal		Fisio		LPO		LPO	
Core.	Ponte bilateral	Ate 15 segundos				16 a 30 segundos				31 a 34 segundos			> 46 segundos							
Bloco m2	Ponte unilateral	Ate 15 segundos				16 a 30 segundos				31 a 34 segundos			> 46 segundos							F.A.G.m
	Prancha Ventral	Ate 15 segundos				16 a 30 segundos				31 a 34 segundos			> 46 segundos							RQ. "
	Prancha Lateral	Ate 15 segundos				16 a 30 segundos				31 a 34 segundos			> 46 segundos							F.A.G.m. CORE RQ
Flexibilidade	Elevação ativa MI	Ate 30 graus				De 30 a 70 graus				Acima 70										
Bloco 3	Flexão do tronco ortostática	Eleva calcaneo e joelho (sentado)				Flexão do calcaneo				Somente joelho			Todo pé no solo e joelho estendido							
	Hiperextensao cotovelo	5 graus				0				- 5 graus			- 10 graus							
	Hiperextensão do joelho	5 graus				0				-5 graus			- 10 graus							
Mobilidade articular	Ombro - RE, RI, Elevação	<45 graus - gluteo -120				45 - 70 - I5, 150				Ate 90, t12, 160			Hipermobilidad e		Fisio		Fisio			
Bloco 4	Quadril RE, RI, Flexoext.	< 70 - RE e < 15 graus RI				70 RE, 15 graus				80 RE, 30 RI			Hipermobilidad e		Fisio		Fisio			
	Tornozelo Wall test	< 5 cm				5 a 8 cm				8 cm - 10 cm			> 10 cm hipermobilidad e		Fisio		Fisio			
	flexoextensao cervical	Extensão total				Mantem a lordose				Cabeça alinhada			Queixo ao tórax		Fisio		Pil.			
	flexoextensao toracica	> 10 cm do solo				Ate 10 cm do solo				Dedo do solo			Mao do solo		Fisio		Pil.			
	Rotação cervical	< 45				45 a 70				70 a 90			90		Fisio		Pil.			
	Rotação toracica	< 45				45 a 70				70 a 90			90		Fisio		Pil.			

P: 04.9
A: 1.65
D: 12A

→ pis plano.

T: 22
S: 35
C: 24

SOPHIA MAFFEI

SEM DORI!						Area sugerida					
Questionário mente	PONTOS	1	2	3	Questionário mente		Composto Corpo	% gordura alta			Indicar taxa metabólica basal
-1	Qualidade do sono ?	Bom > 6 horas	Regular 4<6 h	Ruim < 4 horas	-1						
2	Historia familiar de DDA, alteração	Nao		Sim	2			Baixa % massa magra			Indicar a taxa metabólica basal
3	Doença crônica?	Nao ou estável	Instável	Agudizada	3		Composto Corpo	% gordura alta			Indicar taxa metabólica basal
4	Sintomas como fobia, pânico, stress e irritabilidade ?	Nunca	As vezes	Sempre	4						
5	Historia de trauma familiar ou infantil?	Não		Sim	5						
Extrema indicação	> 10 pontos				Extrema indicação						
Indicação moderada	6 a 9 pontos				Indicação moderada						
Sem obrigatoriedade	1 a 5 pontos				Sem obrigatoriedade						
		1	2	3							