

RELATORIO – LAUDO AVALIAÇÃO DE MOVIMENTO

Nome: João Hollanda

Idade: 41 Anos.

Altura: 175 Cm

Peso: 90 Kg

Pressão Arterial: 14/8 mmHg – (Trote na esteira).

Objetivo: Condicionamento físico e saúde.

Média de sono: > 6 horas – Bom.

Ingestão de água: 10 copos/dia.

Alimentação: boa.

Doenças: não.

Medicamentos: não.

Relatório: limitação na rotação externa e interna do quadril lado esquerdo, sem dores atuais. Não chegou a fazer exame. Sem atividade física regular a mais de 1 ano (corre de forma esporádica 5-10kg dependendo do tempo disponível). Pés planos, projeção de cabeça e ombros a frente. Teste de quadril lado esquerdo rotação externa 45 graus, rotação interna 15 graus. Lado dir. rotação externa quase 90 graus, rotação interna 30 graus. Teste de flexão ombro direito 160 graus, lado esquerdo flexão quase 160 graus. Teste de flexão de tronco 20 cm do chão. Teste de tronco rotação 70 graus direito e esquerdo.

Indicação ON: Pilates 2x por semana (exercícios de mobilidade de quadril e escapulo torácica; alongamento de cintura escapular e cadeia posterior; e melhora da postura).

Preparação física 1x por semana (para fortalecimento muscular geral).

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