

RELATORIO – LAUDO AVALIAÇÃO DE MOVIMENTO

Nome: Rodrigo Lourenço Dourado

Idade: 31 Anos.

Altura: 176 Cm

Peso: 85 Kg

Pressão Arterial: 14/8 mmHg.

Objetivo: Melhora do condicionamento físico para a corrida.

Média de sono: 4 - 6 horas – Regular.

Ingestão de água: 2 litros/dia.

Alimentação: Boa – carne, frutas e legumes.

Doenças: Não.

Medicamentos: não.

Relatório: Paciente com reconstrução de LCA e menisco medial joelho direito (2015 – sem dores). Canelite direito e esquerdo (2 meses – fez fisioterapia, sem dores atuais). Ativo, faz corrida 2 vezes por semana (assessoria Parque do Ibirapuera); musculação 2 vezes por semana (2 meses).

Pés planos. Falta de mobilidade de tornozelo e quadril no agachamento de arranque. Falta de mobilidade de ombros no teste de appley. Falta de ativação de glúteo media durante a prancha lateral.

Indicação ON: Fisioterapia 1-2x (para melhora do déficit de força muscular isquiotibias); reavaliar dinamometria em 6 semanas para ver evolução. **Medicina** (Dr. Denise para avaliação Pré-participativa e orientação quanto a alteração da pressão). **Yoga** 1x (melhora da qualidade do sono e exercícios de mobilidade de tornozelo e quadril). **Preparação Física** (exercícios para MMSS – mobilidade e fortalecimento; core).

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



 /onbodyevolution  on_bodyevolution

Obs: evitar treinos de corrida e MMII (sem liberação da Fisioterapia), nas próximas semanas (até melhora do déficit de força muscular, para evitar lesões).

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