

RELATORIO – LAUDO AVALIAÇÃO DE MOVIMENTO

Aval: 25/10/2019 – **Reavaliação:** 18/10/2019.

Nome: RAPHAELA MIRANDA INSABRALD

Idade: 13 anos.

Peso: 50,5 Kg

Pressão Arterial: 11/6 mmHg.

Objetivo: atleta de futebol categoria sub 13 Centro Olímpico e colégio Fenix. (zagueira). Melhora do edema do trabeculado medular direito e esquerdo.

Média de sono: >6 horas – Bom

Ingestão de água: 1 copo/dia.

Alimentação: Regular – Preferência por massa e frutos do mar.

Doenças: não.

Medicamentos: não.

Relatório: edema do trabeculado medular direito (ainda com dor) e esquerdo a 30 dias (está fazendo fisioterapia no CO, 2x por semana – afastada dos jogos e treinos). Pés planos. Joga futebol desde os 11 anos. Atualmente faz treino físico no CO 2x, joga pela escola de quarta e final de semana, treino físico 2x por semana. Teste de agachamento de arranque completo com apoio, projeção de tronco a frente - sem dores. Teste de Appley com boa mobilidade. Teste de Kibler com bordo inferior, médio e superior lado esquerdo; e inferior e médio lado direito (mãe relata ser mais tímida). Teste de estabilidade bilateral ponte e prancha excelente, boa postura e controle neuromuscular. Teste de estabilização unilateral ponte com resultado >46 segundos, porem falta ativação de glúteo medio. Prancha lateral >46 segundos com rotação do tronco. Tem bom alongamento e mobilidade articular. Dinamômetria não

realizada, remarcar para colher dados. Antropometria não realizado, colher dados.

Indicação ON: Preparação Física 1x (fortalecimento muscular, exercícios de propriocepção). **LPO** (Transição da preparação, após umas 6-8 sessões para melhora da postura). **Nutricionista** (para aconselhamento nutricional e organização da rotina em dias de treinos e jogos). **Medicina** (Dr. Nemi, acompanhou, viu avaliação indicou o uso de palmilha ortopédica).

NATALIA LUISA
PREPARAÇÃO
FISICA/AVALIAÇÃO FISICA
CREF: 113695-G/SP

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