

RELATORIO – LAUDO AVALIAÇÃO DE MOVIMENTO

Data aval: 21/10/2019 – **Reavaliação:** 15/12/2019

Nome: Clariana Ganimi

Idade: 39 Anos.

Altura: 170 Cm

Peso: 61,5 Kg

Pressão Arterial: 11/6 mmHg.

Objetivo: Melhorar saúde.

Média de sono: 6 horas – Bom.

Ingestão de água: 10 copos/dia.

Alimentação: Regular – Preferência por shimeji, ovos, massas e chocolates.

Doenças: irmã com depressão, tia com antecedentes oncológicos. Queixas de estresse mental.

Medicamentos: não.

Relatório: Paciente com hérnia de disco na lombar L5 (2003 – dores esporádicas). Inflamação no nervo ciático esquerdo, com dores esporádicas. Está retornando à atividade física, fez 1 aula de Pilates. Paciente com falta de mobilidade de tornozelo, joelho valgo, projeção de tronco e falta de alongamento de ombros (durante o agachamento de arranque).

Teste de estabilidade unilateral >30" na ponte e >18" na prancha. Teste de estabilidade bilateral >45".

Teste de força com déficit de força muscular >25% no quadríceps esquerdo e >15% no glúteo máximo esquerdo. Isquiotibias e glúteo médio <15%.

Medidas antropométricas: 3 dobras. Tríceps: 20mm, supra-ilíaca: 18mm e coxa: 20mm

Indicação ON: Fisioterapia 1-2x por semana (para melhora do déficit de força de quadríceps e glúteo máximo). **Pilates** 1-2x (para melhora da força de core). **Yoga** (para melhora do estresse mental e mobilidade de tornozelo e ombro). **Medicina** (Dr. Denise, consulta pré-participativa). **Nutricionista** (aconselhamento nutricional).

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