

RELATORIO – LAUDO AVALIAÇÃO DE MOVIMENTO

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

Nome: HENRIQUE AUGUSTO KRAUS DIOMEDE

Idade: 29 anos.

Peso: 81,4 Kg

Pressão Arterial: 13/8 mmHg.

Objetivo: voltar a correr provas de 5 km e perder peso.

Média de sono: 4-6 horas – Regular

Ingestão de água: 3litros/dia.

Alimentação: boa – Preferência por carnes e legumes (faz acompanhamento com nutricionista).

Doenças: hipotireoidismo a 4 anos (toma remedia a 8 meses).

Medicamentos: eutyrox.

Relatório: paciente com condropatia patelar joelho esquerdo – sem dores (sente que tem uma restrição ao movimentar e alguns estalos). Ativo faz musculação 4x, natação 1x e corrida 1x por semana. Teste de agachamento de arranque parcial mesmo com apoio, projeção de tronco a frente - sem dores. Teste de Appley com excelente mobilidade. Teste de Kibler com bordo inferior, médio e superior em ambos os lados. Teste de estabilidade bilateral e unilateral excelente (prancha lateral com rotação de tronco e falta de ativação de glúteo médio). Paciente com falta de alongamento na cadeia posterior; e limitação nos movimentos de rotação do quadril e da coluna torácica e cervical. Dinamometria não realizada, remarcar para colher dados. Antropometria peitoral 9mm, abdômen 33mm e coxa 16mm (somatória total 58mm).



 /onbodyevolution  on_bodyevolution

Indicação ON: Preparação Física 2x (fortalecimento muscular, exercícios de propriocepção). **Pilates 1x** (melhorar postura e mobilidade de quadril e coluna torácica e cervical). **Yoga 1x** (melhora da qualidade do sono). **Medicina** (Dr. Nemi, avaliação pré-participação).

NATALIA LUISA
PREPARAÇÃO
FÍSICA/AVALIAÇÃO FÍSICA
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