

RELATORIO – LAUDO AVALIAÇÃO DE MOVIMENTO

Aval: 23/10/2019 – **Reavaliação:** 18/10/2019.

Nome: Maria Isabel Meire de Castro

Idade: 66 Anos.

Altura: 165 Cm

Peso: 77,4 Kg

Pressão Arterial: 12/6 mmHg.

Objetivo: alongamento que teve na época em que fazia ballet e aumentar massa muscular.

Média de sono: >6 horas – Bom.

Ingestão de água: 2 copos/dia.

Alimentação: Boa – Preferência por carne, salada, verduras, arroz e feijão.

Doenças: não.

Medicamentos: vitamina D.

Relatório: Limitação do joelho esquerdo durante alguns movimentos. Paciente já passou com a Camila, Rodrigo, Nemi, Jefferson e Sylvio (atualmente). Faz Preparação física 1x, RPG 1x por semana; sem desconfortos articulares e musculares. Teste de agachamento de arranque parcial com e sem apoio falta de mobilidade tornozelo, quadril e ombros; valgo dinâmico, hipercifose, projeção dos ombros a frente – sem dores. Teste de Appley com boa mobilidade. Teste de Kibler com bordo inferior e médio em ambos os lados. Teste de estabilidade bilateral ponte pélvica resultado >46 segundos, prancha frontal 45 segundos, ponte unilateral apresentou diferença sendo lado direito 33 segundos e lado esquerdo 52 segundos. Prancha lateral apresentou mais dificuldade, sendo que o resultado foi <15 segundos em ambos os lados. Teste

de flexibilidade apresentou encurtamento da cadeia posterior, limitação nos movimentos de rotação externa e interna de quadril e ombros. Falta de mobilidade na escapulotorácica e rotação cervical, nos movimentos de rotação. Dinamometria não realizada, remarcar para colher dados. Antropometria tríceps 15mm, supra-ilíaca 15mm e coxa 27mm.

Indicação ON: Preparação Física 1-2x (fortalecimento muscular e exercícios proprioceptivos). **Pilates** 1 (fortalecimento do core, melhora da mobilidade tornozelo, quadril, ombros e melhora da postura). **Yoga** (melhora do alongamento e flexibilidade).

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