

# Ficha de Avaliação

Campo	Valor
Nome	v
Idade	1
Sexo	M
Massa corporal (kg)	1
Estatura (cm)	1
Ocupação	v
Objetivos	v
Hábitos de vida	v
Pratica exercício?	Não
Qual exercício	N/A
Qualidade do sono	ruim
Alimentação	ruim
Nível de estresse/cansaço	baixo
História médica	v
Diagnóstico clínico	v
Lesões/cirurgias anteriores?	Não
Quais lesões/cirurgias	N/A
Queixa de dor	v
Limitação para AVD's	baixo
Terapias anteriores?	Não
Quais terapias	N/A
Uso de medicamentos?	Não
Quais medicamentos	N/A
Terapias concomitantes?	Não
Quais terapias concomitantes	N/A
Histórico familiar	v
Familiar com doenças?	Não
Quais doenças na família	N/A

## Avaliação Biomecânica — Agachamento



### Checklist de avaliação:

- Tronco paralelo à tíbia
- Fêmur alinhado ou abaixo da linha horizontal
- Joelhos alinhados sobre os pés no plano sagital

- Manutenção de estabilidade lombar
- Estabilidade do arco plantar
- Presença de dor

### Comentários e anotações:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ADM DE QUADRIL

## OBJETIVO:

Avaliar de forma isolada a mobilidade do quadril, bem como suas individualidades anatômicas e/ou teciduais.



## PASSO A PASSO:

- I. Posição inicial: Deitado em decúbito dorsal, com membros superiores e inferiores relaxados.
- II. Execução: De forma passiva, o avaliador deve realizar a flexão de quadril até encontrar uma restrição, seja ela tecidual ou anatômica. Posteriormente, pode-se testar o mesmo movimento associado à abdução de quadril.
- III. Realizar o teste dos dois lados e avaliar possíveis assimetrias.

## ITENS PARA AVALIAR:

- Amplitude de movimento
- Presença de dor
- Presença de restrição tecidual e/ou anatômica

## Comentários e anotações relevantes:

---

---

---

---

---

---

---

---

# ESTABILIDADE LOMBAR

## OBJETIVO:

Avaliar a capacidade do aluno/paciente em manter a coluna lombar estável enquanto se movimenta a partir do quadril.



## PASSO A PASSO:

- I. Posição inicial: Em quatro apoios, com os joelhos na largura do quadril e as mãos próximas aos joelhos (em média um palmo de distância), e com preservação das curvaturas fisiológicas da coluna vertebral.
- II. Execução: O avaliado deve realizar o movimento de tentar levar o quadril em direção aos calcanhares (os tornozelos podem ficar relaxados).
- III. Avaliar o mesmo movimento com diferentes angulações de abdução de quadril.

## ITENS PARA AVALIAR:

- Amplitude de movimento
- Dissociação quadril/lombar (manutenção das curvaturas fisiológicas)
- Presença de dor

## Comentários e anotações relevantes:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ATERRISSAGEM DO SALTO

## OBJETIVO:

Avaliar a qualidade dos movimentos do tronco e do membro inferior e a associação com lesões durante uma tarefa de salto horizontal anterior seguido de salto vertical máximo.



## PASSO A PASSO:

- I. Posição inicial: Posicionar o avaliado sobre uma caixa de 30cm de altura que se encontre a uma distância de 30cm em relação à área de aterrissagem.
- II. Execução: O avaliado é orientado a saltar anteriormente, aterrissar com ambos os pés sobre a área de aterrissagem e realizar imediatamente um salto vertical máximo. Nenhuma instrução verbal sobre a qualidade é dada, sendo realizadas três repetições da tarefa. A aterrissagem do primeiro salto (salto anterior) é considerada na avaliação.

## ITENS PARA AVALIAR:

- Largura da base
- Máxima rotação dos pés
- Simetria no contato inicial do pé
- Máximo ângulo de valgo do joelho
- Quantidade de inclinação lateral do tronco
- Contato inicial dos pés com o solo (antepé ou retropé)
- Quantidade de flexão do tronco e de flexão do joelho
- Deslocamento total das articulações no plano sagital
- Impressão geral da aterrissagem

## Comentários e anotações relevantes:

---

---

---

---

---

---

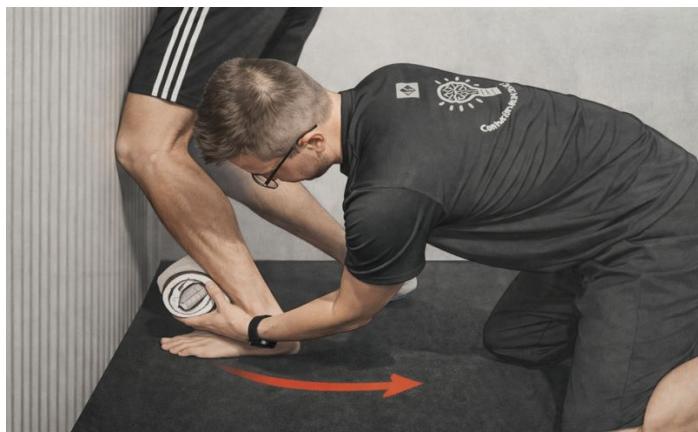
---

---

# ADM DE TORNOZELO PARA DORSIFLEXÃO

## OBJETIVO:

Quantificar a mobilidade de tornozelo para dorsiflexão.



## PASSO A PASSO:

- I. Posição inicial: Em pé, de frente para a parede, com o tornozelo a ser avaliado à frente e o de trás com o calcanhar elevado e apontado para o teto. Manter joelho do membro inferior de trás flexionado.
- II. Execução: Realizar a máxima dorsiflexão de tornozelo, tocando o joelho na fita fixada na parede, sem elevar o calcanhar do membro inferior que está sendo avaliado e/ou realizar compensações nas articulações do joelho, quadril ou tronco.
- III. Mensurar a inclinação da tíbia com um inclinômetro (calibrar na vertical), o qual deve estar posicionado a 15cm da tuberosidade anterior da tíbia.
- IV. Realizar o teste dos dois lados e avaliar possíveis assimetrias.

## ITENS PARA AVALIAR:

- Ângulo de dorsiflexão (deve ser próximo de 45°; quando  $< 36^\circ$  e/ou assimetria  $> 5^\circ$ , indica maior potencial de lesão)
- Presença de dor

## Comentários e anotações relevantes:

---

---

---

---

---

---

---

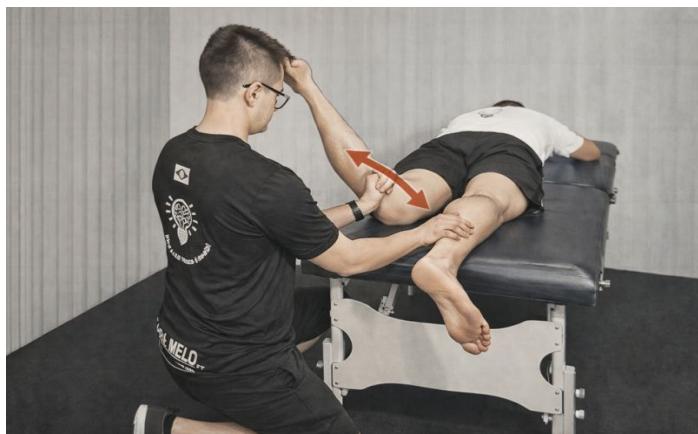
---

---

# RIGIDEZ DOS ROTADORES EXTERNOS DO QUADRIL

## OBJETIVO:

Quantificar a rigidez dos rotadores externos do quadril.



## PASSO A PASSO:

- I. Posição inicial: Deitado em decúbito ventral, com um joelho flexionado a 90° e com quadril estabilizado.
- II. Execução: Inicialmente o avaliador pode realizar alguns movimentos de rotação interna e externa de quadril para permitir a acomodação viscoelástica do tecido. Depois, de forma passiva, o avaliador deve realizar a rotação medial do quadril até encontrar uma restrição, seja ela tecidual ou anatômica.
- III. Mensurar a rotação interna do quadril com um inclinômetro (calibrar na vertical), o qual deve estar posicionado a 5cm da tuberosidade anterior da tíbia.
- IV. Realizar o teste dos dois lados e avaliar possíveis assimetrias.

## ITENS PARA AVALIAR:

- ADM de rotação interna (entre 30° e 40°; cuidar com assimetria > 5°, pois aumentará o potencial de lesão).

ALTA RIGIDEZ <30°	BAIXA RIGIDEZ >40°
Atenção: possíveis lesões por impactação	Atenção: possíveis lesões por mecanismo pronador dos MMII

- Presença de dor

## Comentários e anotações relevantes:

---

---

---

---

## LATERAL STEP DOWN TEST

## **OBJETIVO:**

Avaliar a estabilidade do joelho, arco plantar e tronco, o alinhamento da pelve, além do controle motor em apoio unipodal.



## **PASSO A PASSO:**

- I. Posição inicial: Utilizar um step com altura de 10% em relação à estatura do avaliado (aproximadamente). Deixar um pé sobre o mesmo e o outro suspenso ao lado. Pode-se utilizar marcadores para facilitar a interpretação dos resultados (centro das articulações do tornozelo e joelho; espinha ilíaca anterossuperior).
  - II. Execução: Realizar a descida lateral do step, tocar o solo com o calcanhar sem descarregar o peso e retornar para a posição inicial.
  - III. Realizar o teste dos dois lados e avaliar possíveis assimetrias.

## **ITENS PARA AVALIAR:**

- Joelhos alinhados sobre os pés no plano sagital (valgo dinâmico)
  - Manutenção da estabilidade da pelve (drop da pelve)
  - Estabilidade do arco plantar
  - Controle motor em apoio unipodal
  - Presença de dor

## **Comentários e anotações relevantes:**

# COOK BRIDGE

## OBJETIVO:

Avaliar a função dos glúteos e o alinhamento da pelve em apoio unipodal (estabilidade anti-rotação do tronco).



## PASSO A PASSO:

- I. Posição inicial: Em decúbito dorsal, posicionar um calcanhar abaixo ou levemente à frente do joelho. Realizar uma flexão de quadril com o membro inferior oposto, empurrando a "bolinha de liberação" contra a parede abdominal. Manter os dois tornozelos em dorsiflexão e os braços ao lado do corpo, com a palma das mãos voltadas para cima.
- II. Execução: Realizar o movimento de extensão de quadril, buscando o alinhamento entre as articulações de ombro, quadril e joelho, sem deixar a "bolinha de liberação" cair. Permanecer por pelo menos 10 segundos e, em seguida, retornar à posição inicial.
- III. Realizar o teste dos dois lados e avaliar possíveis assimetrias.

## ITENS PARA AVALIAR:

- Alinhamento das articulações de ombro, quadril e joelho
- Manutenção da estabilidade da pelve
- Presença de dominância sinergística (câibra por utilização dominante da musculatura posterior de coxa - sinergista do movimento)
- Presença de dor

## Comentários e anotações relevantes:

---

---

---

---

---

---

# TESTE DE THOMAS

## OBJETIVO:

Avaliar a flexibilidade dos flexores de quadril uni e biarticulares do quadril (iliopsoas e quadríceps).



## PASSO A PASSO:

- I. Posição inicial: Sentado na beira da maca (deixar 1/3 das coxas para fora da maca).
- II. Execução: Abraçar uma das pernas e deitar-se em decúbito dorsal.
- III. Realizar o teste dos dois lados e avaliar possíveis assimetrias.

## ITENS PARA AVALIAR:

- Articulação do joelho livre próximo a 90° de flexão (relação com quadríceps)
- Face posterior da coxa livre em contato com a maca (relação com iliopsoas)
- Presença de dor

## Comentários e anotações relevantes:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# HIP HINGE

## OBJETIVO:

Avaliar a capacidade do aluno/paciente em manter a coluna lombar estável enquanto se movimenta a partir do quadril dentro de um padrão de dominância de quadril (stiff/levantamento terra).



## PASSO A PASSO:

- I. Posição inicial: Em pé, com um bastão nas costas em contato com três pontos: cabeça, torácica e sacro.
- II. Execução: O avaliado deve realizar o movimento de hip hinge (dominância de quadril).

## ITENS PARA AVALIAR:

- Amplitude de movimento
- Dissociação quadril/lombar (manutenção das curvaturas fisiológicas)
- Dominância de joelho x dominância de quadril
- Presença de dor

## Comentários e anotações relevantes:

---

---

---

---

---

---

---

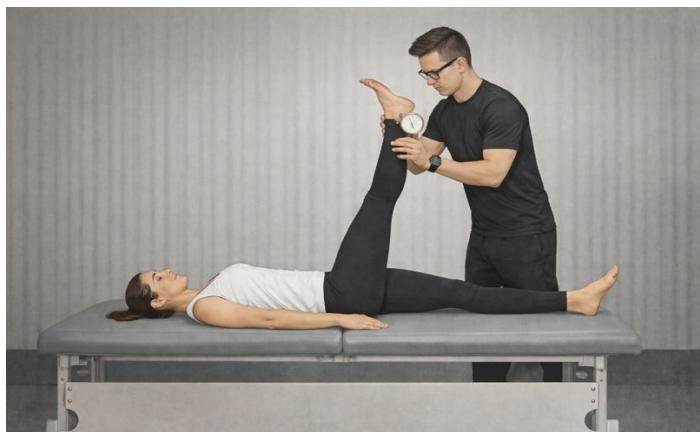
---

---

# FLEXIBILIDADE DOS ISQUIOTIBIAIS

## OBJETIVO:

Avaliar a flexibilidade dos isquiotibiais e o potencial de lesão nesse grupo muscular.



## PASSO A PASSO:

- I. Posição inicial: Deitado em decúbito dorsal, com um quadril flexionado a 90°.
- II. Execução: De forma passiva, o avaliador deve realizar a extensão do joelho até sentir restrição tecidual.
- III. Mensurar o ângulo de extensão do joelho utilizando um inclinômetro (calibrar na horizontal), o qual deve estar posicionado abaixo da tuberosidade anterior da tíbia. Orienta-se coletar três medidas e utilizar a média das mesmas.
- IV. Realizar o teste dos dois lados e avaliar possíveis assimetrias.

## ITENS PARA AVALIAR:

- ADM de extensão do joelho (deve ser  $> 150^\circ$ ; quando  $< 130^\circ$  e/ou assimetria  $> 10^\circ$ , indica maior potencial de lesão)
- Presença de dor

## Comentários e anotações relevantes:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# TOE TOUCH

## OBJETIVO:

Avaliar a flexibilidade muscular da cadeia posterior e a mobilidade da coluna vertebral.



## PASSO A PASSO:

- I. Posição inicial: Em pé, com os pés juntos e mãos sobrepostas (dedo médio de uma mão sobre o dedo médio da outra mão) à frente do corpo.
- II. Execução: Realizar a flexão do tronco, buscando levar a ponta dos dedos das mãos na ponta dos dedos dos pés.

## ITENS PARA AVALIAR:

- Ponta dos dedos das mãos encostam na ponta dos dedos dos pés
- Ausência de retificação na coluna vertebral ou desvios posturais
- Presença de dor

## Comentários e anotações relevantes:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# BIERING-SORENSEN TEST

## OBJETIVO:

Avaliar a resistência dos extensores do quadril e do tronco.



## PASSO A PASSO:

- I. Posição inicial: Deitado em decúbito ventral, com os membros inferiores presos por uma fita de velcro ou sustentados pelo avaliador. As espinhas ilíacas devem estar em contato com a maca, o tronco para fora e as mãos apoiadas em uma caixa.
- II. Execução: O avaliado deve retirar as mãos da caixa, apoiá-las no tronco e sustentar a posição sem compensações.

## ITENS PARA AVALIAR:

- Tempo na posição (deve ser > 1 minuto)
- Presença de dor (se houver, quantificar na escala visual de dor)

## Comentários e anotações relevantes:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ADM DE ROTAÇÃO INTERNA E EXTERNA DO OMBRO

## OBJETIVO:

Avaliar a ADM de rotação interna (GIRD) e externa do ombro e o potencial de lesão no complexo do ombro.

Falha ao carregar imagem. Use JPG/JPEG ou um PNG válido.

## PASSO A PASSO:

- I. Posição inicial: Em decúbito dorsal, com o ombro abduzido a 90°, cotovelo flexionado a 90° e a escápula estabilizada.
- II. Execução: De forma passiva, o avaliador deve realizar a rotação interna e externa do segmento.
- III. Mensurar os graus de movimento com um inclinômetro (calibrar na vertical), o qual deve estar posicionado abaixo da linha articular do punho.

## ITENS PARA AVALIAR:

- ADM de rotação interna e externa
- Presença de GIRD anatômico (quando a diferença de RI do membro superior dominante é menor que 20° em relação ao membro superior não dominante)
- Presença de GIRD patológico (quando a diferença de RI do membro superior dominante é maior que 20° em relação ao membro superior não dominante)
- Presença de dor

## Comentários e anotações relevantes:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# CKCUEST

## OBJETIVO:

Avaliar a estabilidade, a potência e a agilidade dos membros superiores em cadeia cinética fechada.



## PASSO A PASSO:

- I. Posição inicial: Entrar na postura de prancha frontal, com extensão dos cotovelos e colocar os dedos médios em cima da marcação (distância entre os pontos deve ser de 91,4cm).
- II. Execução: Deve ser realizada 3 séries de 15 segundos com 45 segundos de descanso entre elas. O avaliado deve realizar o máximo de toques na mão que está apoiada no chão. Mulheres podem realizar o teste com os joelhos apoiados.

## ITENS PARA AVALIAR:

- Não considerar as repetições realizadas com compensações (aproximar demasiadamente as mãos; arquear a coluna)
- A média das 3 séries deve ser  $> 21$ ; quando  $< 21$ , indica maior potencial de lesão
- Presença de dor

## Comentários e anotações relevantes:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# PRANCHA FRONTAL

## OBJETIVO:

Avaliar resistência do tronco em padrões de anti-hiperextensão.



## PASSO A PASSO:

- I. Posição inicial: Entrar na postura de prancha frontal, com os antebraços apoiados.
- II. Execução: Sustentar a posição.

## ITENS PARA AVALIAR:

- Compensações (baixar ou elevar excessivamente o tronco)
- Tempo na posição (deve ser "e 1 minuto)
- Presença de dor

## Comentários e anotações relevantes:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# PRANCHA LATERAL

## OBJETIVO:

Avaliar a resistência do tronco em padrões de anti-flexão lateral.



## PASSO A PASSO:

I. Posição inicial: Entrar na postura de prancha lateral.

II. Padrão de movimento: Sustentar a posição.

## ITENS PARA AVALIAR:

- Compensações (flexão lateral ou rotação do tronco)
- Tempo na posição (deve ser "e 1 minuto. Cuidar com assimetrias > 10%)
- Presença de dor

## Comentários e anotações relevantes:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# PERDIGUEIRO

## OBJETIVO:

Avaliar a estabilidade do tronco em padrões de anti-rotação.



## PASSO A PASSO:

- I. Posição inicial: Em quatro apoios, com um suporte em um dos joelhos, membros superiores e inferiores alinhados e coluna vertebral com preservação das curvaturas fisiológicas.
- II. Execução: Realizar a extensão de quadril do membro inferior que se encontra fora do suporte concomitante à flexão de ombro do membro superior oposto à perna (cadeia cruzada). Posteriormente, retornar à posição inicial.
- III. Realizar o teste dos dois lados.

## ITENS PARA AVALIAR:

- Defasagem da coluna lombar ao realizar o padrão de movimento
- Tempo na posição (no mínimo 10 segundos)
- Presença de dor

## Comentários e anotações relevantes:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---