



Guia
**AVALIAÇÃO
POSTURAL
E FUNCIONAL**

Por Vinícius de Andrade

FOTOS PARA AVALIAÇÃO POSTURAL

É de suma importância que sejam respeitados os critérios a seguir pra que não ocorram quaisquer falhas na análise e posteriormente do planejamento. O não cumprimento das normas poderá acarretar em um planejamento não condizente com seu quadro atual.

Obs: As fotos ficam em completo sigilo na plataforma e só serão utilizadas como exemplo de evolução em rede social perante prévia autorização do cliente.

HOMENS: deve estar vestido uma sunga da cor preta (ou com uma cor mais escura possível)

MULHERES: deve estar vestida com biquíni de cor escura. A alça da parte de cima deve ser fina e **NÃO** pode bloquear a visão das escápulas. Da mesma forma a parte de baixo deve ser de alça mais fina e **NÃO** poderá bloquear a visão das estruturas ósseas anatômicas para análise.

Obs: Ambos os sexos, a parte de baixo não pode estar desalinhada, **desnivelada** (um lado mais pra baixo que o outro), portanto, antes de realizar as fotos você deve ajustar em frente a um espelho para o devido alinhamento.

OBESERVAÇÕES GERAIS:



- 1- Não force nenhum tipo de postura
- 2- Nas fotos de: frente, costas, lado esquerdo e direito você deve manter os braços relaxados ao lado do corpo;
- 3- Os pés devem ficar afastados na largura desses dois ossinhos pontudos e salientes na frente do seu quadril, pra ficar mais fácil um palmo de distância um pé do outro;
- 4- Os pés devem estar apontados pra frente e ambos alinhados, ou seja, um não pode ficar a frente do outro;
- 5- Olhar sempre para á frente em direção ao horizonte

QUANTO AO ENQUADRAMENTO DA FOTO:

As fotos deverão estar no mais perfeito nivelamento. ***Não serão analisadas imagens com inclinação exacerbada.*** Para tal indico apoiar o aparelho em um tripé ou local alto que fique nivelado na altura de seu umbigo e não haja nenhum indicio de inclinação. Por final se não conseguir pode pedir para alguém fotografar. Você pode conferir o nivelamento da foto pelo rodapé da parede de casa, ele deve estar retinho.

FOTO FRONTAL:

- Relaxe os braços ao lado do corpo não force nenhuma postura;
- Olhar para FRENTE no sentido do horizonte, pés no afastamento ideal (Os pés devem ficar afastados na largura desses dois ossinhos pontudos e salientes na frente do seu quadril, pra ficar mais fácil um palmo de distância um pé do outro, os pés devem estar apontados pra frente e ambos alinhados, ou seja, um não pode ficar a frente do outro)
- Nivele a câmera e aponte-a para a cicatriz umbilical



FOTO DE COSTAS:

- Relaxe os braços ao lado do corpo não force nenhuma postura;
- Olhar para FRENTE no sentido do horizonte, pés no afastamento ideal (Os pés devem ficar afastados na largura desses dois ossinhos pontudos e salientes na frente do seu quadril, pra ficar mais fácil um palmo de distância um pé do outro, os pés devem estar apontados pra frente e ambos alinhados, ou seja, um não pode ficar a frente do outro);
- Nivele a câmera e aponte-a para o centro da barriga.



FOTO PERFIL ESQUERDO E DIREITO:

- Relaxe os braços ao lado do corpo não force nenhuma postura;
- Olhar para FRENTE no sentido do horizonte, pés no afastamento ideal (Os pés devem ficar afastados na largura desses dois ossinhos pontudos e salientes na frente do seu quadril, pra ficar mais fácil um palmo de distância um pé do outro, os pés devem estar apontados pra frente e ambos alinhados, ou seja, um não pode ficar a frente do outro)
- Nivele a câmera e aponte-a para o centro da barriga
- **NÃO esuqueça de tirar foto dos 2 lados.**



TESTE DE APOIO UNIPODAL LADO ESQUERDO - DIREITO

- Relaxe os braços ao lado do corpo não force nenhuma postura;
- Olhar para FRENTE no sentido do horizonte, pés no afastamento ideal (Os pés devem ficar afastados na largura desses dois ossinhos pontudos e salientes na frente do seu quadril, pra ficar mais fácil um palmo de distância um pé do outro, os pés devem estar apontados pra frente e ambos alinhados, ou seja, um não pode ficar a frente do outro);
- Dobre o joelho direito em 90° e tire a fotografia
- Nivele a câmera e aponte-a para o centro da barriga;
- **NÃO esqueça de tirar foto dos 2 lados.**



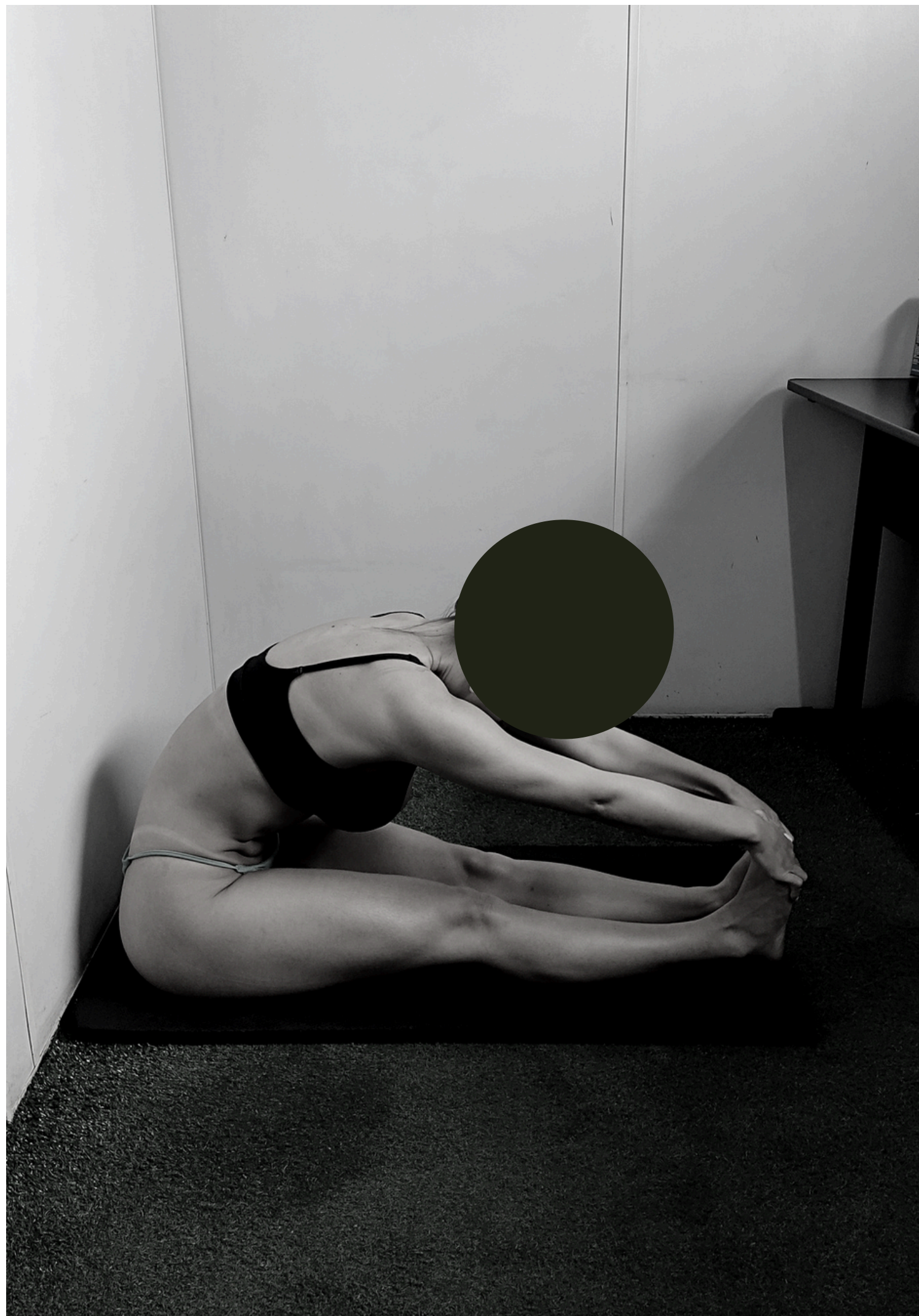
TESTE DE APOIO UNIPODAL COSTAS ESQUERDO - DIREITO:

- Relaxe os braços ao lado do corpo não force nenhuma postura;
- Olhar para FRENTE no sentido do horizonte, pés no afastamento ideal (Os pés devem ficar afastados na largura desses dois ossinhos pontudos e salientes na frente do seu quadril, pra ficar mais fácil um palmo de distância um pé do outro, os pés devem estar apontados pra frente e ambos alinhados, ou seja, um não pode ficar a frente do outro);
- Dobre o joelho direito em 90° e tire a fotografia
- Nivele a câmera e aponte-a para o centro da lombar;
- **NÃO esqueça de tirar foto dos 2 lados.**



TESTE DE SENTAR E ALCANÇAR:

- Sente com as pernas juntas e incline para frente tentando alcançar a ponta dos pés;
- Quando chegar em seu limite peça para tirar a fotografia.
- Não se esqueça de nivelar a câmera.



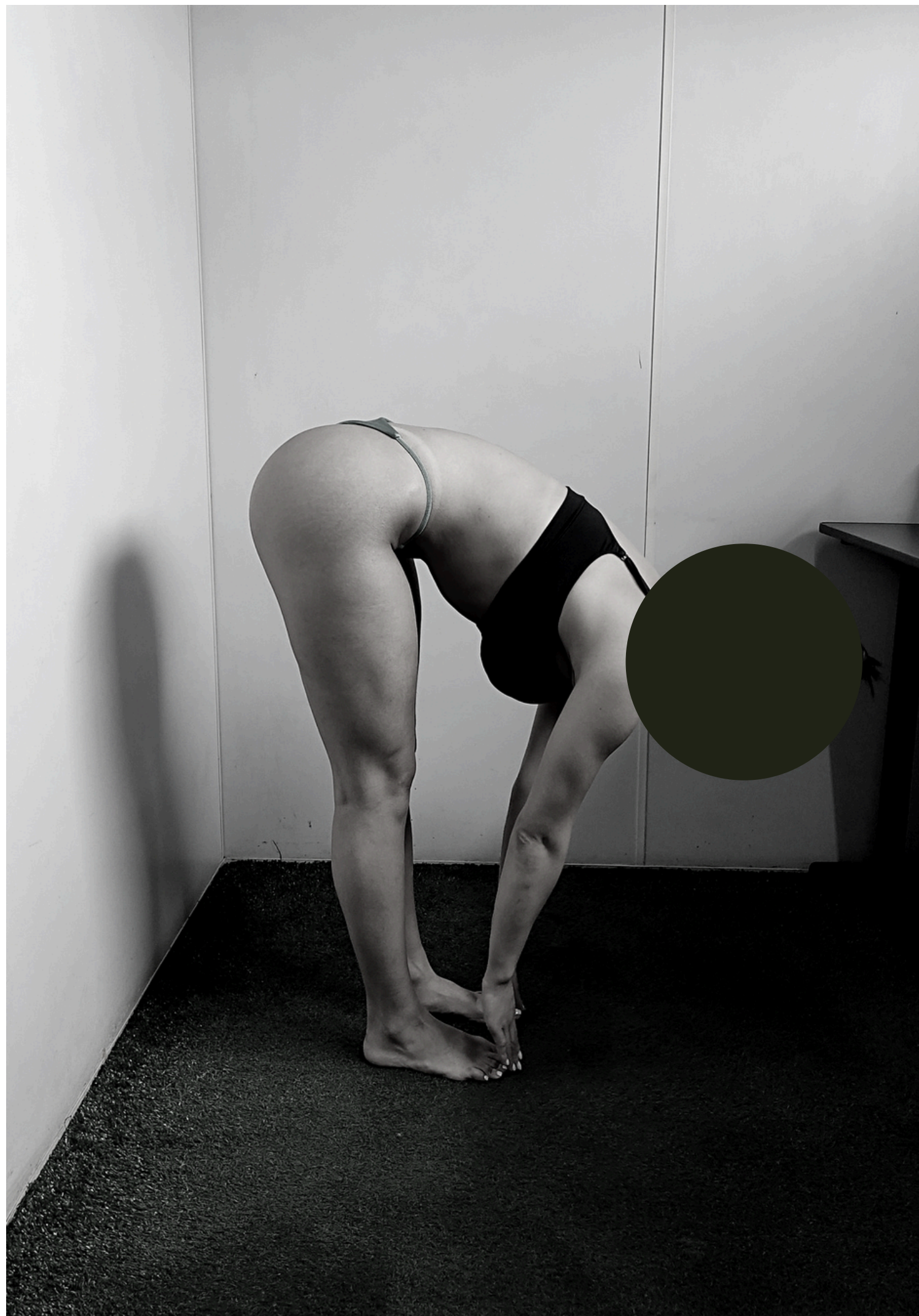
TESTE DE SENTAR E ABRIR:

- Sente com as pernas afastadas o máximo que conseguir e incline para frente tentando alcançar o chão;
- Quando chegar em seu limite peça para tirar a fotografia.
- Não se esqueça de nivelar a câmera.



TESTE DE FLEXÃO DA COLUNA:

- Em pé com os pés próximos um do outro incline para baixo tentando alcançar a ponta dos pés;
- Quando chegar em seu limite peça para tirar a fotografia.
- Não se esqueça de nivelar a câmera.



AGACHAMENTO DE COSTAS:

- Mantenha os pés alinhados com os ombros, paralelos, virando um pouco, muito pouco, para fora as pontas dos pés e simule um agachamento;
- Desça até 90° e então pare e peça pra alguém fotografar;
- Nivele a câmera.



AGACHAMENTO DE PERFIL:

- Mantenha os pés alinhados com os ombros, paralelos, virando um pouco, muito pouco, para fora as pontas dos pés e simule um agachamento;
- Desça até 90° e então pare e peça pra alguém fotografar;
- Nivele a câmera Quando chegar em seu limite peça para tirar a fotografia.



AJOELHADO DE PERFIL:

- Mantenha os pés alinhados e ajoelhe-se;
- Mantenha os braços cruzados a frente do corpo para facilitar a visualização do quadril;
- Nivele a câmera ao lado e fotografe.



DECÚBITO DORSAL DIREITO E ESQUERDO:

- Mantenha o corpo totalmente alinhado ao solo;
- Estique a perna que está ao lado da câmera com os joelhos estendidos e puxando as pontas dos pés em sua direção;
- Nivele a câmera e faça a foto dos dois lados, esquerda e direita.
- **NÃO esqueça de tirar foto dos 2 lados.**

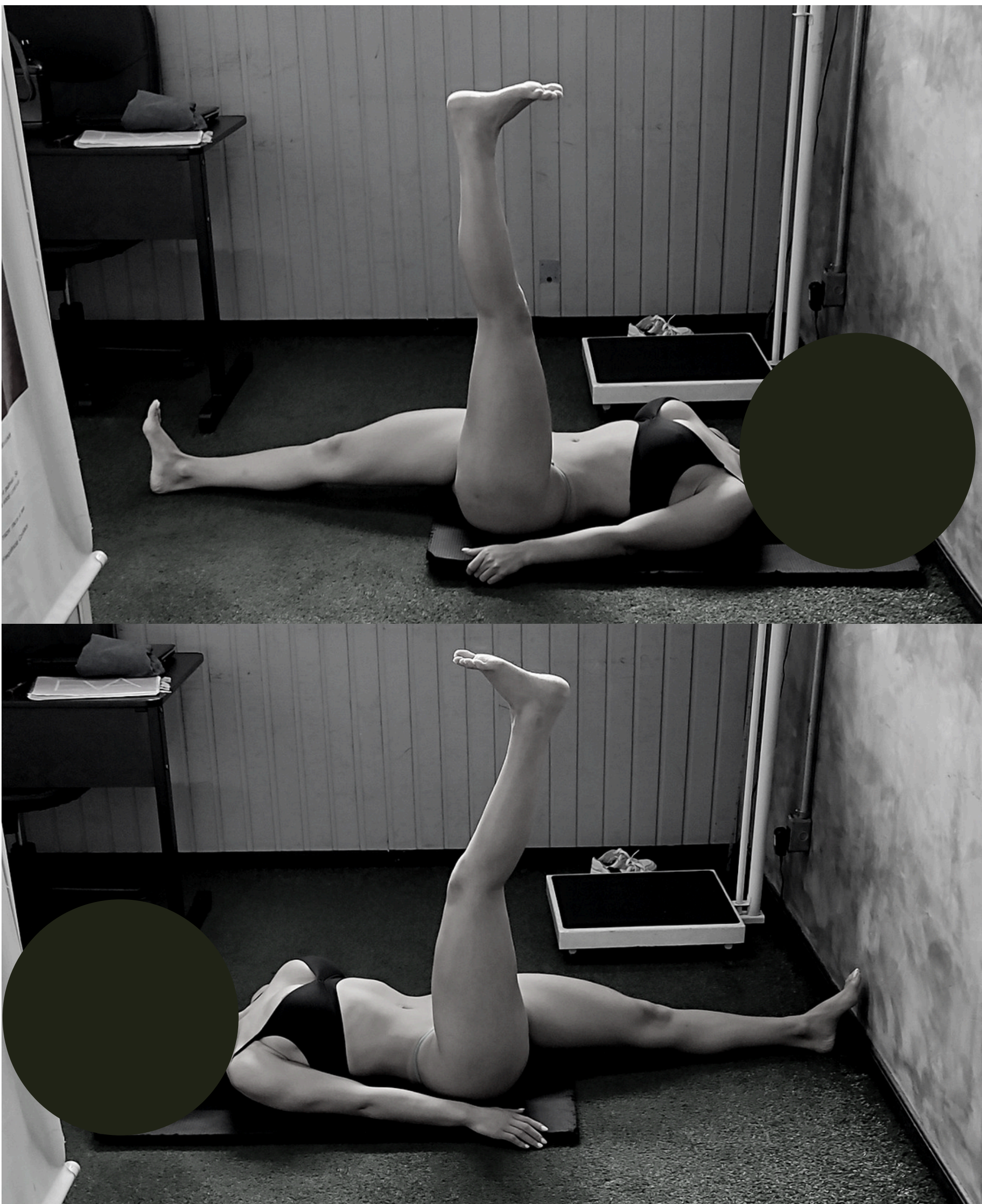


FOTO EMPURRANDO A PAREDE

- Eleve os braços NA ALTURA DOS OMBROS, mantenha os cotovelos esticados.
- Empurre seu tronco contra a parede, para suas escápulas se mexerem para trás;
- Mantenha os pés alinhados com o quadril;
- Nivele a câmera e aponte-a para o centro da barriga



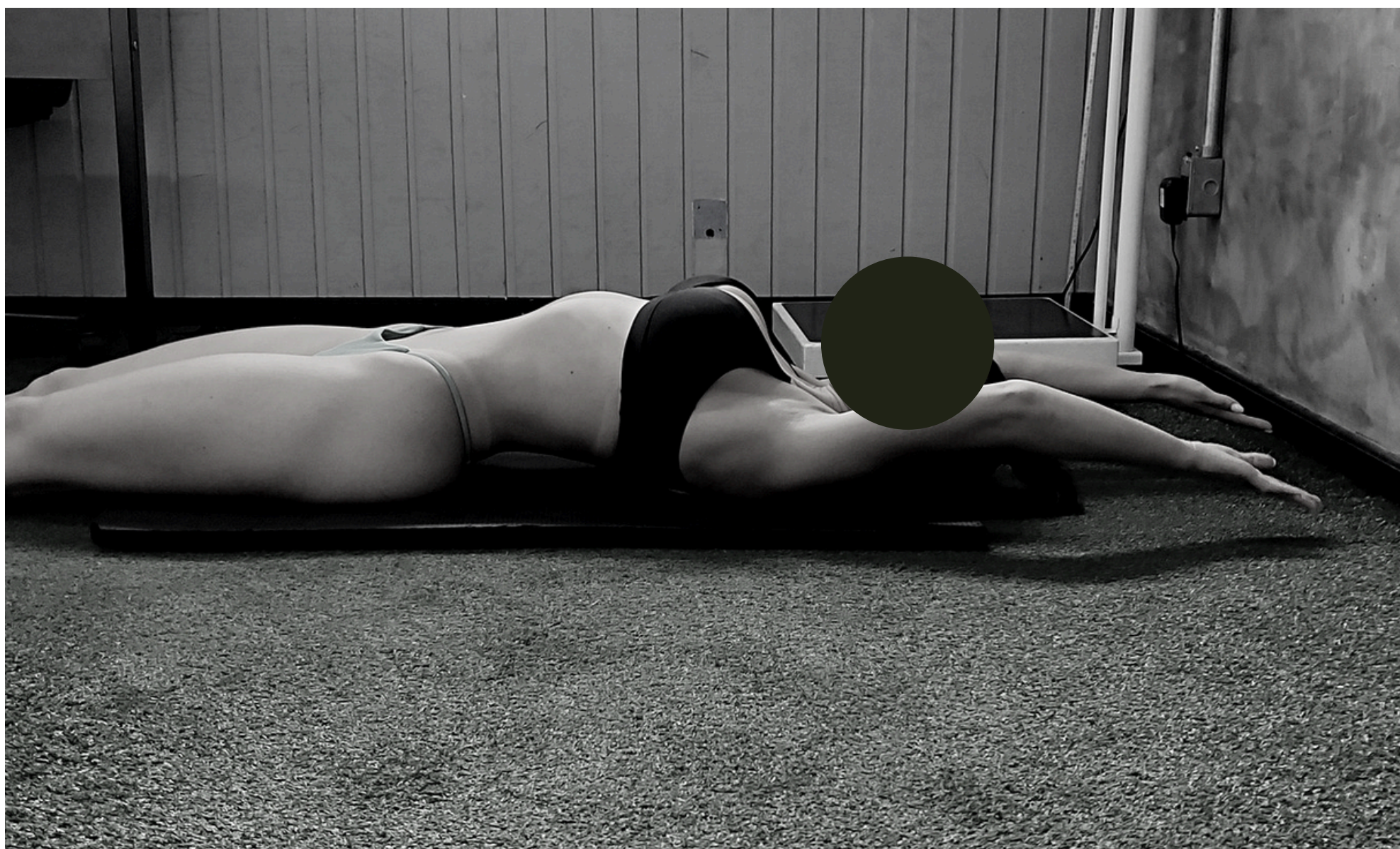
DECÚBITO VENTRAL, TESTE DE GLÚTEO:

- Mantenha o corpo totalmente alinhado ao solo;
- Mãos entrelaçadas atrás da cabeça
- Pernas esticadas;
- Suba suas pernas esticadas, tentando tirar a coxa do chão;
- **NÃO esqueça de tirar foto dos 2 lados.**



DECÚBITO DORSAL, BRAÇO ESTICADO:

- Mantenha o corpo totalmente alinhado ao solo;
- Estique os braços e solte-os para trás da cabeça.
- Pernas esticadas, e soltas no solo.;
- Alinhe a câmera



TESTE DE FLEXÃO LATERAL ESQUERDO - DIREITO:

- Relaxe os braços ao lado do corpo não force nenhuma postura;
- Olhar para FRENTE no sentido do horizonte, pés no afastamento ideal (Os pés devem ficar afastados na largura desses dois ossinhos pontudos e salientes na frente do seu quadril, pra ficar mais fácil um palmo de distância um pé do outro, os pés devem estar apontados pra frente e ambos alinhados, ou seja, um não pode ficar a frente do outro);
- Dobre a coluna para o lado, não mexa os joelhos, apenas a coluna.
- Nivele a câmera e aponte-a para o centro do umbigo;
- **NÃO esqueça de tirar foto dos 2 lados.**



TESTE FAZENDO O 4:

- Deite com as costas no chão, solte todo o peso do corpo no chão.
- Uma perna vai ficar esticada e a outra vai dobrar por cima fazendo o número 4.
- Nivele a câmera.
- **NÃO esqueça de tirar foto dos 2 lados.**



TESTES MMI

- Deite com as costas no chão, solte todo o peso do corpo no chão.
- Alinhe os pés, deixando um dedão ao lado do outro.
- Dobre os joelhos
- Nivele a câmera.

