

Mapa de acompanhamento

Registro pessoal de estágios, critérios e checkpoints — para você acompanhar a própria evolução.

Este mapa existe para responder, com dados, a pergunta que todo paciente faz: **estou indo bem?** Cada linha registra uma reavaliação. Compare sempre com a medida do início, não com a impressão do dia.

A progressão entre estágios não acontece por tempo decorrido. Acontece quando os critérios do estágio atual foram atingidos. Tempo é contexto — critério é decisão.

Identificação

Nome	Condição / método	Início do acompanhamento	Meta funcional

O que é medido

Domínio	O que significa	Como é medido
Amplitude	Extensão e flexão comparadas ao lado oposto	Exame clínico, goniometria
Derrame	Presença de líquido após progressão de carga	Exame clínico
Força	Capacidade do quadríceps e isquiotibiais	Dinamometria, índice de simetria
Função	Desempenho na atividade-alvo	Testes de salto, marcha, escada, levantar da cadeira
Percepção	Como você avalia dor e função	Questionário validado (KOOS, IKDC, ACL-RSI)

Registro de checkpoints

Preencha a cada reavaliação. Leve este mapa em todas as consultas.

Data	Estágio	Força / simetria	Função	Dor (0–10)	Critérios atingidos

Critérios do estágio atual

Anote aqui o que precisa ser atingido para avançar. Este espaço é preenchido em consulta.

Critério	Valor alvo	Situação atual	Atingido?

Como interpretar

- **Critério atingido** — você avança para o próximo estágio.
- **Progresso parcial** — o plano continua, com ajuste no ponto que ficou para trás.
- **Sem progresso** — não é falha sua. É informação: significa que algo no plano precisa mudar.

Desconforto controlado durante e após o exercício é aceitável e não indica dano. Dor que aumenta progressivamente, com inchaço e perda de amplitude, é sinal de carga excessiva e pede ajuste — avise antes da próxima sessão.

Material de apoio com finalidade informativa. Onde houver divergência com o que foi orientado na sua consulta, vale sempre a orientação individual. Em emergências, procure serviço de urgência.