

上段 : 患者説明 (見せる用)

大内転筋トレーニング

立位・座位・ベッド上メニュー

立位

1 代表メニュー
サイドステップ内転意識/
ボール挟みスクワット(浅め)
目安 8~12回 × 2セット



代償 体幹側屈・
膝内側化
修正キュー
✓ 骨盤正面・膝はつま先方向

座位

2 代表メニュー
タオル/ボール挟み等尺(3秒)
/座位内転リズム
目安 10回 × 2セット



代償 後傾で漬れる、
足先だけで穏張る
修正キュー
✓ 坪骨で速く、内ももから寄せる

ベッド上

3 代表メニュー
枕挟み内転セット/
桂介助ヒールスライド内転
目安 8~12回 × 2セット



代償 腰反り・骨盤回旋
✓ 下腹部軽く固定
修正キュー
✓ 下腹部軽く固定・骨盤を

下段 : 当日記録 (書く用)

| | |
|-----------|---|
| 1) 実施姿勢 | <input type="checkbox"/> 立位 <input type="checkbox"/> 座位 <input type="checkbox"/> ベッド上 |
| 2) メニュー | <input type="checkbox"/> ボール挟み <input type="checkbox"/> 側方スライド <input type="checkbox"/> ブリッジ内転 |
| 3) 実施量 | 回数 : ____ 回 × ____ セット 休息 : ____ 秒 RPE : ____/10 |
| 4) 症状 | 疼痛 NRS : 実施前 ____/10 実施後 ____/10 |
| 5) 代償チェック | <input type="checkbox"/> 体幹側屈 <input type="checkbox"/> 骨盤回旋 <input type="checkbox"/> 膝内側化 <input type="checkbox"/> 息こらえ |
| 6) 中止理由 | <input type="checkbox"/> 疼痛増悪 <input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> 息切れ増悪 <input type="checkbox"/> ふらつき |
| 7) 次回方針 | <input type="checkbox"/> 進行 <input type="checkbox"/> 維持 <input type="checkbox"/> 後退 内容 : _____ |

安全管理 : 疼痛増悪・めまい・息切れ増悪・ふらつきがあれば中止し再評価。