

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・脛はつま先方向

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



✓ 後脛で漬れる
✓ 足先だけで頑張る

代償 後脛で漬れる、
足先だけで頑張る

修正キュー
✓ 坐骨でやる・内ももから寄せる

ベッド上

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



✓ 下腹部軽く固定
✓ 骨盤を水平に保つ

代償 脛反り・骨盤回転
✓ 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。