

中殿筋トレーニングメニュー（PT・OT向け）

姿勢別クイックシート：立位 / 座位 / ベッド上



立位

- ・側方ステップ（バンド）
- ・左右 8～12 回 × 2 セット
- ・骨盤は正面を維持
- ・体幹側屈が出たら負荷を下げる

座位

- ・座位外転（バンド）
- ・10 回 × 2 セット（2秒保持）
- ・坐骨支持を保つ
- ・反動を使わずゆっくり実施

ベッド上

- ・側臥位ヒップアブダクション
- ・8～12 回 × 2 セット
- ・つま先やや下向き
- ・骨盤回旋の代償を抑える

記録欄：日付 / 疼痛（0～10） / 実施回数 / 代償の有無