

大臀筋トレーニング | 臨床完結シート

説明 → 実施 → 記録 → 次回調整を 1 枚で完結

日付： ____年__月__日

上段：患者説明（見せる用）

2026年版

立位可

大臀筋 | 立位メニュー

対象：立位可

1 ヒップヒンジ / ミニスクワット

よくる代講 8~12回×2セット

- 筋事〇/肩辻凄時を幫す
- 股生歪軌で下する臨作をばす

修正キュー

- 座肉を下がる
- 背屈を固箱

※ 緩弱、補所を重殿明はあれるPTU決提命。

2026年版

座位中心

大臀筋 | 座位メニュー

対象：座位中心

1 坐骨支持を保った前傾—伸股を皮復、後骨候専

よくる代講 10回×2セット

- 前反、腹筋中野を皮統
- 現亭をつなく版す

修正キュー

- 股骨を下級が追加
- 古背を輕上へ

※ 緩弱、補所を重殿明はあれるPTU決提命。

2026年版

體床初期

大臀筋 | ベッド上メニュー

対象：體床初期

1 前轉を支俣と、座筋上下。歪勢をつくく廣す。

よくる代講 8~12回×2セット

- ハムツ殺拳連高
- 股骨翁任係、侶促にくく提出

修正キュー

- 骨骨を下がる
- 柱骨を輕上へ

※ 緩弱、補所を重殿明はあれるPTU決提命。

実施の要点 フォーム優先・代償が増える手前で終了

目安：8~12回×2セット、週3~5回

キュー：足裏で押す／膝はつま先方向／息を止めない

下段：当日記録（書く用）

1) 実施姿勢	☐ 立位 ☐ 座位 ☐ ベッド上
2) メニュー	☐ ヒップヒンジ ☐ ブリッジ ☐ ヒップエクステンション ☐ STS
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	☐ 膝内側化 ☐ 体幹反動 ☐ 腰反り ☐ 息こらえ
6) 中止理由	☐ 疼痛増悪 ☐ めまい ☐ 息切れ増悪 ☐ 膝折れ不安
7) 次回方針	☐ 進行 ☐ 維持 ☐ 後退 内容： _____

安全管理：疼痛増悪・めまい・息切れ悪化・膝折れ不安があれば中止し再評価。施設プロトコルと医師指示を優先。