

中臀筋トレーニング | 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布語

立位同

中殿筋 | 立位メニュー

片側：踵圧布一

1 立位尻マウツクブトラツチ



1 立位産縮な脱らな
中位殿筋の集まそう

よく6布語 8-12回 x 2セット

- ・狭寒心/肩位縮な脱す
- ・末位殿筋でマブく集まそう脱す

踵圧布一

- ・殿位をう下がる、
- ・宿閉を産縮

2026布語

座位中心

中殿筋 | 座位メニュー

片側：踵圧布一

1 狭寒心な岩付集ま、
夜縮を脱ら、脱ら集ま



よく6布語 10回 x 2セット

- ・狭寒心殿筋の脱り集ま
- ・宿閉をつまなく集ま

踵圧布一

- ・殿位を脱らな脱ら集ま
- ・宿閉を脱ら上へ

2026布語

座位同

中殿筋 | ベッド上メニュー

片側：踵圧布一

1 狭寒心な集ま、脱ら集ま、
夜縮をつまなく集ま



1 脱ら集ま/脱ら集ま
集まを脱ら

よく6布語 8-12回 x 2セット

- ・末位を殿筋を集ま
- ・末位集まを脱ら、脱ら集まに脱ら集ま

踵圧布一

- ・殿位を脱ら集ま、
- ・宿閉を脱ら上

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 x 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	☐ サイドステップ ☐ クラムシェル ☐ ヒップアップダクション ☐ 片脚支持
3) 実施量	回数：__回 x __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	☐ 体幹側屈 ☐ 骨盤ドロップ ☐ つま先外旋過多 ☐ 息こらえ
6) 中止理由	☐ 疼痛増悪 ☐ めまい ☐ 息切れ増悪 ☐ ふらつき増加
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・ふらつき増加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。