

上段：患者説明（見せる用）

小臀筋 | 立位メニュー

小臀筋 立位メニュー

【対象】立位可

代表メニュー

- 横方向の
鞍作助 レッグ
スライド



回数 8~12回 × 2セット

- よくある代償
- 肩と座は水平
- 脚は真横に動かす

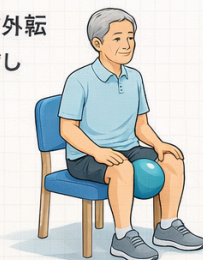


小臀筋 座位メニュー

【対象】座位中心

代表メニュー

- 座位のバンド外転
- 青ボールつぶし
→ 起き上がり



回数・セット数 10回 × 2セット

- よくある代償
- 後方への体重逃がし
- 背腰の傾き・浮き

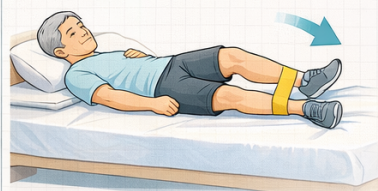


小臀筋 | ベッド上メニュー

【対象】臥床初期

代表メニュー

- 横向きのバンドレッグレイズ
- ヒールスライド外旋



回数 8~12回 × 2セット

- よくある代償
- 骨盤を前傾で保つ
- 脚は真横に動かす



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	☐ ヒップアブダクション ☐ サイドステップ ☐ クラム系
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	☐ 体幹側屈 ☐ 骨盤回旋 ☐ 膝内側化 ☐ 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
7) 次回方針	☐ 進行 ☐ 維持 ☐ 後退 内容：_____

安全管理：疼痛増悪・めまい・息切れ増悪・ふらつきがあれば中止し再評価。