

ハムストリングス 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

ハムストリングス | 立位メニュー

立位可

1 ヒップヒンジ、立位ニー屈曲(安椅あり)

よくお目係 8~12回 × 2セット

- 腰椎退仲展
- 骨盤前傾固定

屈伸キュー

- 目安: 8~12回 × 2セット、退3~5回
- キュー:
- 足裏で押す/膝はつま先方向/息を止めない

2026年版

座位中心

ハムストリングス | 座位メニュー

座位・座位中

2 座位レッグカール(セラバンド)、ヒールドラッグ

よくお目係 8~10回 × 2セット

- 体幹後傾、反動使用
- 骨盤を立てる

屈伸キュー

- 目安: 8~10回
- 退3~5回

2026年版

臥床初期

ハムストリングス | ベッド上メニュー

臥床・屈伸初期

3 ブリッジ(踵寄せ)、腹臥位ニー屈曲

よくお目係 8~12回 × 2セット

- 踵反り、腹前傾位すぎ
- 恥骨を止めない

屈伸キュー

- 踵で割く専断
- 呼吸を止めない

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 ☐ 座位レッグカール ☐ ブリッジ ☐ 腹臥位ニー屈曲
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	☐ 腰反り ☐ 体幹反動 ☐ 骨盤前傾固定 ☐ 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。