

# 腸腰筋トレーニング | 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）

## 腸腰筋トレーニング

立位・座位・ベッド上メニューと記録シート

**腸腰筋 | 立位メニュー**

**1 立位可**

- マーチング (支持あり)
- 段差タップ

8~12回×2セット

**よくある代償** 8~12回×2セット  
× 体幹後傾 × 骨盤後傾

**修正キュー**

- みぞあちを上へ
- 腰を前に引き上げる

**腸腰筋 | 座位メニュー**

**2 座位中心**

- 座位マーチング
- 片脚拳上保持 2秒

10回×2セット

**よくある代償** 10回×2セット  
× 体幹丸まり

**修正キュー**

- 坐骨で達る
- 上げ1秒・下ろし2秒

**腸腰筋 | ベッド上メニュー**

**3 臥床初期**

- ヒールスライド (股屈曲)
- SLR 緊貯荷

8~12回×2セット

**修正キュー** 8~12回×2セット  
× 腰反り × 外趾逃過

**修正キュー**

- 腰脊節を安定
- つま先正面

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	マーチング	段差タップ	ヒールスライド SLR
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	体幹後傾	骨盤後傾	腰反り 反動
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：_____