

# 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

- みぞおちを上へ
- 臍を前に5センチ上げる



### 腸腰筋 | 座位メニュー

#### ② 座位中心

- 座位マーチング
- 片脚挙上保持 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 踵食荷

8～12回×2セット



修正キュー 8～12回×2セット

- ✕ 腓反り
- ✕ 外脛逃避

#### 修正キュー

- 腓骨部を安定
- つま先正直



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： _____