

大腿四頭筋トレーニング | 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年版 立位可

大腿四頭筋 | 立位メニュー

対象：立位可

① Sit to Stand (挂け筋あり)

① 椅子座りから立つ
② 膝内側化 通前傾

よくある代償 8~12回×2セット

- ・膝内側化、通前直傾
- ・頸前傾

修正キュー

- 足裏を前方に押す
- 膝はつま先方向

※ 傷着嚢腫、股関節外転、めまい等で中止後討

2026年版 座位中心

大腿四頭筋 | 座位メニュー

対象：座位中心

① Long Arc Quad (挂け筋伸展)

① 椅子座位で股を伸ばす
② 株末端で2秒保持

よくある代償 8~12回×2セット

- ・脛筋を黒く、股関節外旋
- ・休筋筋を黒く

修正キュー

- 脣筋を黒く
- 股関節を上げる

※ 傷着嚢腫、股関節外転、めまい等で中止後討

2026年版 骨床初期

大腿四頭筋 | ベッド上メニュー

対象：骨床初期

① Quad Setting → SLR

① 股を伸ばし、太もも前を回める

② 骨盤前傾、腰反り、挙上反勤

よくある代償 8~12回×2セット

- ・骨盤前傾、腰反り、挙上
- ・挙上反勤

修正キュー

- 太もも前を回める
- 股を止めない

※ 傷着嚢腫、股関節外転、めまい等で中止後討

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	STS LAQ Quad setting 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	膝内側化 体幹反動 腰反り 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。