

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 (挂位筋あり)

1 椅子座りから立つ



2 股内側化 過前傾

よくある代償 8~12回×2セット

- 股内側化、過前傾
- 踵前傾

修正キュー

- 足裏合などで押す
- 膝はつま先方向



≡ 俊達端程、股折れ膝、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 (挂位股伸屈)

1 椅子座位で股を伸ばす



2 秒 保持

2 株末端で 2秒保持

よくある代償 8~12回×2セット

- 替すじを戻く、股環軸外股
- 休脊後を戻く

修正キュー

- 替すじを戻く
- 股環骨を上へ



≡ 俊達端程、股折れ膝、めまい等で中止後討

2026年版

離床初期

大腿四頭筋 | ベッド上メニュー

対象：離床初期

1 Quad Setting → SLR

1 股を伸ばし、大もも前を回める



2 骨盤前傾、腰反り、挙上反動

よくある代償 8~12回×2セット

- 骨盤前傾、腰反り、挙上
- 挙上反動

修正キュー

- 大もも前を回める
- 股を止めない



≡ 俊達端程、股折れ膝、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。