

前脛骨筋トレーニング | 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）

前脛骨筋トレーニング

立位・座位・ベッド上メニューと記録シート

立位可

1 前脛骨筋 | 立位メニュー

立位可



！体幹後方へ
✓反る
！股関節で
✓代償する

回数目安 8~12回×2セット

- 体幹後方へ反る
- 股関節で代償する

修正キュー

- すねを上げる裏側
- 膝は正面のまま

座位中心

2 前脛骨筋 | 背屈反復 (替換地でつま先挙上)

座位中心



！膝を床に
✓つけたまま

回数目安 10~15回×2セット

- 股関節屈曲で持ち上げる
- 足趾内反がなくなる

修正キュー

- 膝を床につけたまま
- つま先は天井方向

ベッド上

3 前脛骨筋 | ベッド上メニュー

臥床初期



！股関節外旋で
✓逃げる

回数目安 8~12回×2セット

- 股関節外旋で逃げる
- 反動で一気にきく

修正キュー

- つま先を正面に保つ
- 上げ1秒・下ろし2秒

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：踵を支点に背屈／つま先正面／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	トゥレイズ 座位背屈反復 背屈バンド
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 膝屈曲代償 足部内反 息こらえ
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：_____

安全管理：疼痛増悪・めまい・息切れ悪化・ふらつき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。