

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）



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：_____