

下腿三頭筋トレーニング | 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）

下腿三頭筋トレーニング

立位・座位・ベッド上メニューと記録シート

立位可

1 下腿三頭筋 | 立位メニュー

立位可

！反動で上下する
✓体幹前傾が
減すぎる

よくある代償 8～12回×2セット

- 反動で上下する
- 体幹前傾が減すぎる

修正キュー

- 足脛軸で床を押す
- かかとを真上に上げる

座位中心

2 下腿三頭筋 | 座位メニュー

座位中心

！つま先だけ
動かす

よくある代償 10～15回×2セット

- つま先だけで動かす
- 足部の向外反が大きい

修正キュー

- 足脛軸で押す
- 下るしをゆっくり行す

臥床初期

3 下腿三頭筋 | ベッド上メニュー

臥床初期

！膝の曲げ伸ばし
代償

よくある代償 8～12回×2セット

- 膝は腹股伸屈位で
- 下るしをゆっくり行う

修正キュー

- 膝は腹股伸屈位で
- つま先は正面に向ける

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	☐ カーフレイズ ☐ 座位カーフレイズ ☐ 底屈バンド
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	☐ 反動 ☐ 体幹前傾過多 ☐ 足部内外反 ☐ 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。