

EIH（運動誘発性疼痛抑制）記録シート

EIH

患者 ID	評価日
評価者	場所
疼痛部位（主訴）	内服・体調（睡眠／活動量）

評価前に固定する 6 点セット（再評価の再現性）		
固定項目	チェック（□に✓）	メモ
安静条件（体位／安静時間）	☐	例：背臥位 5 分
評価指標（NRS／動作課題）	☐	同じ課題・同じ速度
評価タイミング（前／直後／翌日）	☐	直後は 0-5 分内
運動様式（有酸素／筋トレ）	☐	部位も固定
強度指標（RPE／心拍／負荷）	☐	RPE 目標を決める
前日条件（活動量／睡眠）	☐	差が大きければ記録

採点記録（運動処方＋反応チェック）	
運動種目・部位	強度（RPE／心拍）
時間（分／分割）	回数（セット／週）

評価指標	目安	運動前	直後	翌日
安静時痛（NRS）	↓ 0-2 目標			
動作痛（NRS）	動作が楽か			
機能課題（例：歩行／立ち上がり）	所要・質			
圧痛・不快感（触診／PPT 等）	同条件			
安心感・自己効力感（0-10）	↑ を狙う			
フレア（運動後痛）	持続・強さ			
判定（EIH）	改善／不変／増悪			

再評価メモ（イベント・条件差・介入更新など）