

大内転筋トレーニング 臨床完結シート

姿勢選択・代償チェック・次回調整を1枚でそろえる

患者 ID	評価日	評価者	場所

実施前チェック（該当を確認）

- 疼痛増悪なし めまい・冷汗なし 息切れ増悪なし
 実施姿勢を説明済み 中止基準を共有

姿勢	選ぶ目安	代表メニュー	代償チェック	次回調整
立位	立位保持可・歩行へつなげたい	浅めスクワット／側方ステップ	体幹側屈・膝内側化	代償少なければ回数か課題を進行
座位	立位で代償が出る・フォーム確認	ボール挟み等尺／座位内転	骨盤後傾・足先主導	安定すれば立位へ、崩れれば負荷↓
ベッド上	低負荷導入・疼痛/疲労が強い	枕挟み内転／軽介助内転	腰反り・骨盤回旋	可動域とテンポを固定して再確認

記録項目	当日の内容
実施姿勢・メニュー	
実施量（回数・セット・テンポ）	
症状・代償（何回目から出たか）	
中止 / 調整理由	

中止・一時中断の目安	対応	記録
鋭い痛み・痛み増悪	中止して姿勢/負荷を下げ再評価	部位・NRS・動作
膝内側化/骨盤回旋が戻らない	回数を足さず姿勢を下げる	代償・出現回数
めまい・冷汗・息切れ増悪	中断し必要時バイタル確認	症状・改善有無

次回方針・再評価メモ

例：姿勢を1段階進める / キューを減らす / 負荷を1つだけ変更する
