

大臀筋トレーニング 臨床完結シート

姿勢選択・代償チェック・症状前後・次回方針を1枚で記録

基本情報			
患者 ID	評価日	評価者	場所

1. 当日の姿勢とメニュー選択			
<input type="checkbox"/> 立位 ヒップヒンジ/立位伸展	<input type="checkbox"/> 座位 座位前傾-臀部駆動練習/STS分解	<input type="checkbox"/> ベッド上 ブリッジ/四つ這い伸展	
実施量：	回 ×	セット	保持： 秒 RPE：

2. 症状前後チェック			
項目	実施前	実施後	差分・メモ
疼痛 NRS			
息切れ・疲労感			
ふらつき・不安感			

3. 代償チェック（崩れる前に止める）		
代償	有無	修正キュー・メモ
腰反り/体幹反動	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	股関節から折る・肋骨を上げすぎない
膝優位/膝内側化	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	足裏全体で押す・鼻先を前へ
ハム優位/骨盤回旋	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	骨盤を正面・殿部を先に軽く締める
息こらえ/過緊張	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	吐きながら押す・力は7割

4. 中止・再評価の判断		
<input type="checkbox"/> 疼痛増悪	<input type="checkbox"/> めまい	<input type="checkbox"/> 息切れ悪化
<input type="checkbox"/> 膝折れ不安	<input type="checkbox"/> 代償増加	<input type="checkbox"/> 翌日疲労残存
判断メモ：	_____	

5. 次回方針（進行・維持・後退を必ず選ぶ）		
<input type="checkbox"/> 進行	<input type="checkbox"/> 維持	<input type="checkbox"/> 後退
条件・次回の具体策：	_____	

