

中臀筋トレーニング 臨床完結シート

姿勢別メニュー・代償チェック・次回方針を1枚で記録

患者 ID	評価日	評価者	場所

1. 実施前チェック（中止・変更の判断）

- 痛み増悪なし ふらつき増加なし 息切れ許容内 血圧・体調確認済
- 実施可 負荷を下げる 姿勢を変更 中止して再確認

2. 姿勢別メニューと代償チェック

姿勢	代表メニュー	実施量	代償チェック	判定
立位	サイドステップ／片脚支持	回 × セット	体幹側屈・骨盤ドロップ	<input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 変更
座位	座位外転（バンド）／荷重移動	回 × セット	骨盤後傾・反動・つま先外旋	<input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 変更
ベッド上	側臥位外転／クラムシェル	回 × セット	骨盤回旋・腰椎回旋	<input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 変更

3. 当日記録（症状・代償・修正）

項目	記録欄	メモ
症状	実施前 NRS： / 実施後 NRS：	痛みの部位・翌日確認：
代償	出現： <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	何回目／どの姿勢で出たか：
修正	<input type="checkbox"/> 支持追加 <input type="checkbox"/> 姿勢変更 <input type="checkbox"/> 負荷減量	修正後の反応：

4. 次回方針（変える変数は1つ）

判定	記録欄
<input type="checkbox"/> 進行 <input type="checkbox"/> 維持 <input type="checkbox"/> 後退	次回の変更点：
申し送り	注意点・患者説明・宿題：