

小臀筋トレーニング 臨床記録シート

姿勢選択・代償チェック・次回方針を1枚でそろえる

患者 ID	評価日	評価者	場所

1. 姿勢別メニュー選択

姿勢	対象の目安	実施メニュー	代償チェック
立位	立位保持可	サイドステップ / 立位外転	体幹側屈・膝内側化
座位	座位中心	座位外転 / 等尺保持	骨盤後傾・反動
ベッド上	低負荷導入	クラム系 / 外転スライド	腰反り・骨盤回旋

2. 当日実施記録

項目	記録欄
実施姿勢・メニュー	
実施量 (回数・セット)	
症状 (疼痛 NRS / 疲労 / ふらつき)	
代償 (骨盤・体幹・膝・TFL 優位)	

3. 中止・後退チェック

- 疼痛増悪 めまい
 息切れ増悪 代償増加
 疲労強い フォーム再現困難

メモ： _____

4. 次回方針

- 進行 維持
 後退 再評価
 別メニューへ変更 主治医等へ相談

理由： _____

5. 所見・次回確認メモ
