

ハムストリングス 臨床完結シート

基本情報

患者ID	評価日	評価者	場所

1. 姿勢選択と開始前チェック

開始前に確認

- 疼痛・NRS確認
- 膝折れ不安なし
- めまい・息切れなし
- 医師指示・禁忌確認
- 支持物・環境を確認

今日の前提・注意点

ex) 右膝後面違和感あり。立位は支持ありで実施。

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	よくある代償	修正キュー
立位	ヒップヒンジ/立位ニー屈曲	回・セット	腰反り、体幹反動	股関節から折る
座位	座位レッグカール/ヒールドラッグ	回・セット	体幹後傾、骨盤後傾	骨盤を立てる
ベッド上	ブリッジ/腹臥位ニー屈曲	回・セット	殿筋優位、骨盤回旋	踵で引く意識

3. 当日記録 (説明・実施・反応)

項目	開始前	実施後	判定	メモ・所見
NRS	/10	/10	<input type="checkbox"/> 改善 <input type="checkbox"/> 不変 <input type="checkbox"/> 悪化	
RPE	/10	/10	<input type="checkbox"/> 余裕 <input type="checkbox"/> 適量 <input type="checkbox"/> 過負荷	
代償	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> 進行 <input type="checkbox"/> 維持 <input type="checkbox"/> 後退	

4. 次回方針と申し送り

次回方針 進行 維持 後退 再評価

次回の変更点

申し送り・注意点

運用メモ：回数を増やす前に、症状前後・代償・次回方針を同じ欄で確認する。