腸腰筋トレーニング 臨床完結シート

姿勢選択・代償チェック・実施量・次回方針を 1 枚でそろえる記録用シート

患者 ID	評価日	評価者	場所

1. 実施前チェック

- ☐ 疼痛増悪なし
- ☐ めまい・ふらつきなし
- ☐ 息こらえなし
- ☐ 腰部違和感なし
- ☐ 実施姿勢を説明済み
- ☐ 中止基準を共有済み

NRS：実施前（ ）→ 実施後（ ） ／ 中止理由：（ ）

2. 姿勢選択と代償チェック

姿勢	代表メニュー	主なねらい	代償チェック
立位	立位マーチ	荷重下の股関節屈曲	体幹後傾・反動・骨盤横ぶれ
座位	座位マーチ	体幹固定下の反復	骨盤後傾・大腿直筋優位
ベッド上	仰臥位股関節屈曲	低負荷導入・角度管理	腰反り・息こらえ・反動

3. 当日記録（実施量とフォーム）

項目	記録欄	メモ
実施姿勢	☐ 立位 ☐ 座位 ☐ ベッド上	当日できる姿勢を選ぶ
実施量	回 × セット	テンポが崩れた回数もメモ
角度・テンポ	角度：° テンポ：上げ 秒 / 下ろし 秒	30〜60°から開始
代償	☐ 腰反り ☐ 骨盤後傾 ☐ 反動 ☐ 前もも優位	出たら姿勢・角度・負荷を戻す

4. 次回方針・申し送り

☐ 進行　　☐ 維持　　☐ 後退

判断根拠（フォーム・疼痛・疲労・左右差など）

次回の変更点（姿勢 / 角度 / テンポ / 外負荷のうち 1 つだけ）