

Phalen テスト記録シート

手根管症候群を疑う場面で、条件・秒数・分布・左右差をそろえて記録するためのA4シートです。

| | | | |
|------|--|-----|--|
| 患者ID | | 評価日 | |
| 評価者 | | 場所 | |

| 実施前チェック | | |
|--------------------------|------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | 分布 | 母指～中指中心か／小指優位ではないか |
| <input type="checkbox"/> | 時間帯 | 夜間～起床時の増悪があるか |
| <input type="checkbox"/> | 増悪動作 | つまみ・把持・手作業で増悪するか |
| <input type="checkbox"/> | 除外 | 頸部由来・局所痛のみを先に分けたか |

| Phalen テストの最小手順 | | |
|-----------------|-------|-----------|
| 1 | 姿勢調整 | 肩・肘・頸部を脱力 |
| 2 | 掌屈位保持 | 両手関節を同条件 |
| 3 | 30秒判定 | 必要時のみ60秒 |
| 4 | 秒数で記録 | 分布・左右差も記載 |

| 記録欄 (秒数・分布・左右差) | | |
|-----------------|-------------------|-------|
| 項目 | 記載の型 | 実際の記録 |
| 条件 | 両手掌屈位／保持30秒 | _____ |
| 結果 | 15秒で母指～中指しびれ再現(+) | _____ |
| 左右差 | 右(+)/左(-) | _____ |
| 補足 | 局所痛のみ(-)・頸部症状なしなど | _____ |

| 判定の分け方 |
|--|
| 陽性：母指～中指中心のしびれ・感覚異常が再現または増悪。 注意：局所痛のみ、分布不明、保持条件不一致は慎重に解釈。 |

| よくある失敗 |
|--|
| <input type="checkbox"/> 痛みとしびれを分けずに(+)にする |
| <input type="checkbox"/> 30秒・60秒の条件が毎回変わる |
| <input type="checkbox"/> 頸部・肩肘の緊張を放置して実施する |

| 再評価・次に確認すること | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 確認テストを1本追加 (Durkan など) | <input type="checkbox"/> 頸部由来が疑わしい場合は頸部評価へ |
| <input type="checkbox"/> 同条件で再評価 | <input type="checkbox"/> 介入・装具・生活指導後の変化を比較 |
| _____ | |
| _____ | |
| _____ | |