

大腿四頭筋トレーニング 臨床完結シート

姿勢選択・負荷調整・記録を1枚でそろえる

患者 ID	評価日	評価者	場所

1. 開始姿勢を選ぶ (安全性 → 目的 → 疲労耐性)

確認	チェック	判断・メモ
安全性	<input type="checkbox"/> ふらつき <input type="checkbox"/> 膝折れ不安 <input type="checkbox"/> 疼痛 <input type="checkbox"/> 恐怖感	不安定なら：ベッド上 / 座位 から開始
目的	<input type="checkbox"/> 収縮練習 <input type="checkbox"/> 左右差確認 <input type="checkbox"/> 立ち上がり <input type="checkbox"/> 歩行支持	実用性重視なら：立位課題を検討
疲労耐性	<input type="checkbox"/> RPE高い <input type="checkbox"/> 翌日反応あり <input type="checkbox"/> 休息で戻る	強い場合：量を分割 / 姿勢を下げる

2. 今日のメニュー

姿勢	種目	回数・保持
<input type="checkbox"/> ベッド上	<input type="checkbox"/> Quad setting <input type="checkbox"/> S LR	回 × set / 秒保持
<input type="checkbox"/> 座位	<input type="checkbox"/> LAQ	回 × set / 秒保持
<input type="checkbox"/> 立位	<input type="checkbox"/> STS <input type="checkbox"/> 部分スクワット	回 × set

3. 当日の反応

項目	記録
RPE	/10
疼痛 NRS	前 → 後 /10
代償	<input type="checkbox"/> 反動 <input type="checkbox"/> 膝内側化 <input type="checkbox"/> 腰反り <input type="checkbox"/> なし
翌日確認	<input type="checkbox"/> 痛み増悪 <input type="checkbox"/> だるさ <input type="checkbox"/> 問題なし

4. 次回の調整 (進める・維持・戻す)

判定	条件	次回の調整
<input type="checkbox"/> 進める	フォーム維持 / 疼痛増悪なし / RPE許容	負荷・可動域・テンポ・保持のうち1つだけ上げる
<input type="checkbox"/> 維持	フォームは保てるが疲労が強い	同条件で反復精度を上げる
<input type="checkbox"/> 戻す	代償増加 / 疼痛増悪 / 恐怖感が強い	姿勢を下げる、可動域や負荷を下げる

5. 所見・修正キュー

代償・疼痛・声かけなど
ex) 8回目から右膝内側化。足幅調整で軽減。

6. 次回確認

次回の条件・注意点
ex) 座位 LAQ 10回×2set、終末保持2秒へ。

7. メモ

自由記載
