

前脛骨筋トレーニング 臨床記録シート

A4 / 1ページ

姿勢選択・代償確認・症状変化・次回方針を1枚で記録

基本情報

患者 ID		評価日		評価者		場所
主な目標		歩行場面		補助具		靴・装具

実施前チェック・開始姿勢

- 疼痛増悪なし めまい・息切れ増悪なし ふらつき強くない
- 医師指示・禁忌確認 転倒リスクに配慮 靴・装具を確認
- 開始姿勢： 立位 座位 ベッド上 その他

項目	選択・内容	実施量	症状	代償・メモ
メニュー	例：トゥレイズ / 踵…			
1セット目	回数・休息・RPE			
2セット目	回数・休息・RPE			
中止・調整	疼痛・ふらつき・内…			
次回方針	進行 / 維持 / 後退			

代償チェック

- 体幹後傾 膝屈曲
- 足部内反 反動
- 踵が浮く 足趾のみ伸展
- メモ： _____

記録の要点

1. 何回目から崩れたかを残す
 2. NRS 前後と RPE をセットで記録
 3. 次回方針は進行 / 維持 / 後退から選ぶ
- _____

所見・次回確認（自由記載）

例：座位で8回目以降に右足部内反あり。次回はテンポを落として維持。
