

下腿三頭筋トレーニング記録シート

姿勢選択・代償確認・次回方針を1枚で残す

基本情報

患者 ID

評価日

評価者

場所

実施前チェック（該当時は負荷調整・中止を検討）

疼痛増悪なし

めまいなし

息切れ許容内

足部崩れなし

ふらつきなし

医師指示・施設基準確認

姿勢別メニューと修正キュー

姿勢	代表メニュー	目安	よくある代償	修正キュー
立位	カーフレイズ	8-12回 x2	反動・体幹前傾・足部内外反	足裏で押す／かかと真上
座位	座位カーフレイズ	10-15回 x2	つま先主導・膝角度の崩れ	足底全体で押す／ゆっくり
ベッド上	底屈運動	8-12回 x2	膝代償・股関節回旋	つま先正面／反動なし

当日記録（症状・代償・実施量）

項目	記入欄
実施姿勢・メニ...	<input type="checkbox"/> 立位 <input type="checkbox"/> 座位 <input type="checkbox"/> ベッド上 メニュー：
実施量	回数： セット： 休息： RPE：
症状	NRS 前： 後： めまい： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 息切れ： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有
代償・所見	

次回方針（1つだけ変える）

判断	基準	次回メモ
進行	フォーム安定・症状増悪なし	<input type="checkbox"/> 回数 <input type="checkbox"/> セット <input type="checkbox"/> 負荷 <input type="checkbox"/> 姿勢 を1つだけ上げる
維持	軽い疲労・代償はあるが修正可	同条件で再確認：
後退	疼痛・ふらつき・代償増加	姿勢を下げる／回数・負荷を減らす：

メモ・申し送り