

肘関節の整形外科テスト記録シート v2

患者ID		評価日	
評価者		評価場所	
主訴・症状パターン		利き手・備考	

実施前の安全確認 | 強い誘発テストを重ねる前に

☐ 明らかな変形・著明な腫脹なし ☐ 急激に進むしびれ・筋力低下なし ☐ 強い安静時痛なし

1. 症状の入口を決める | 最初に当てはまるものをチェック

☐ 外側痛 握る / 手関節伸展で痛い	☐ 内側痛 掌屈 / 回内で痛い	☐ 外反ストレスで内側痛 投球・体重支持で不安	☐ 小指～環指のしびれ 肘屈曲・夜間で悪化
---	--	---	---

2. 評価前にそろえる6点 | 再評価の条件を固定

固定項目	確認	メモ
痛みの場所（外側 / 内側 / 後方など）	☐	
再現動作（握る / 伸展 / 掌屈 / 回内など）	☐	
圧痛点（上顆周囲・遠位・裂隙周辺）	☐	
しびれ（小指～環指 / 夜間悪化）	☐	
外反ストレスでの不安感・クリック	☐	
頸椎要素（姿勢・頸部運動で変化するか）	☐	

3. 4ルート別の最小テスト記録 | 「普段の症状」が再現したかを残す

入口	テスト名	実施	普段の症状 再現	所見メモ（部位・左右差・角度 / 時間など）
外側痛	Cozen（抵抗性手関節伸展）	☐	☐ 有 ☐ 無	
	中指伸展（Maudsley）	☐	☐ 有 ☐ 無	
	Mill（補助）	☐	☐ 有 ☐ 無	
内側痛	抵抗性手関節掌屈	☐	☐ 有 ☐ 無	
	抵抗性前腕回内	☐	☐ 有 ☐ 無	
UCL	Valgus stress	☐	☐ 有 ☐ 無	
	moving valgus stress	☐	☐ 有 ☐ 無	
	Milking maneuver（補助）	☐	☐ 有 ☐ 無	
尺骨神経	Tinel sign（肘部管）	☐	☐ 有 ☐ 無	
	肘屈曲＋尺骨神経圧迫	☐	☐ 有 ☐ 無	

4. 評価仮説・次に確認すること | 病名の確定ではなく、所見をまとめて次の評価へ

--

5. 再評価メモ | 前回と条件をそろえ、何が変わったかを記録

☐ 前回と同じ条件で実施 ☐ 症状の場所 ☐ 再現動作 ☐ 強さ ☐ 左右差 ☐ 角度 / 時間の変化を確認