

堀尾法リハビリ進捗状況確認票

※動作クリアした日にちや様子を記録しましょう

少しできた	完了	メモ
-------	----	----

ベッド上で行う足首の可動基礎訓練

①足首の曲げ伸ばし			
②足首の左右の動き			
③つま先で円を描く（足首のまわし）			

ベッド上で行う膝の可動基礎訓練

①膝をゆっくり立てる			
②膝をゆっくり伸ばす			

膝の左右のブレを調整する訓練

①太ももの外側の筋肉の訓練（上側の脚が麻痺側）			
②太ももの内側の筋肉の訓練（下側の脚が麻痺側）			

膝の閉じ開き（仰臥）訓練

①膝の開きと閉じ			
②膝を閉じた時に両膝で押しくらまんじゅう			
③膝を開く時に誰かに外側をpushしてもらおう			

座位姿勢保持訓練

①座って手すりを持ち、体を真っ直ぐにする			
②手を離しても姿勢が保てる			
③腕をいろいろな方向に動かしても座位が安定			

足の基礎訓練（座位）

①つま先を上げる運動			
②かかとを上げる運動			
③膝を上げる運動			

静止立位

①手すりを持ってまっすぐに立つ			
②手すりから手を離しても立っている			
③立位で手を動かすことができる			

動体バランス

①手すりを持って片方ずつかかとを上げる			
②手すりを持たないでもかかと上げができる			
③足を床から少し浮かせる			
④大きくぶれないで足踏み運動ができる			

耐荷重訓練

健足を前後にゆっくりと出せる			
----------------	--	--	--

立位の膝上げ

膝を真っ直ぐ上げることができる			
・足が前に出ない			
・腰のラインを動かさない			

立位の膝前出し

①力を入れずに自然に膝だけ動かす（1cm程度）			
②力を入れずに自然に膝だけ動かす（10cm程度）			

足の内反防止訓練（内反がある場合）

内反を気にせずに歩行動作ができる			
------------------	--	--	--

反張膝の治し方（反張がある場合）

反張しないで歩行動作ができる			
----------------	--	--	--

歩行訓練

左右差なく歩行ができる			
-------------	--	--	--

手指の訓練法

①麻痺側の各指が動かせる（押せて離せる）			
②両手を合わせ麻痺側の指で健側を押すことができる			
③手を素早く動かすことができる			
④ゆっくりスローモーションで動かすことができる			
⑤手を自由に動かすことができる			