

O脚・X脚 骨盤矯正チェックポイントシート

基本情報

氏名： _____

施術日： _____年_____月_____日

担当者： _____

主訴： _____

立位姿勢評価（正面）

足部

外反母趾

内反小趾

扁平足

回内足

回外足

膝の状態

O脚

XO脚

X脚

膝の向きが内側

膝の向きが外側

左右差あり

骨盤評価

- 骨盤前傾
 - 骨盤後傾
 - 骨盤左下制
 - 骨盤右下制
 - 重心左寄り
 - 重心右寄り
-

距離測定

O脚測定

踵を揃えて立位

膝内側の距離

_____cm

X脚測定

膝を揃えて立位

内果（くるぶし）間距離

_____cm

側面評価

- 頭部前方位
- 巻き肩
- 猫背
- 反り腰
- フラットバック

動作評価

スクワット

- 膝が内側へ入る
 - 膝が外側へ開く
 - 踵が浮く
 - 前傾が強い
 - バランス不良
-

片脚立位

右 _____ 秒

左 _____ 秒

差 _____ 秒

片脚スクワット

右

- 良好
- やや不安定
- 不安定

左

- 良好
 - やや不安定
 - 不安定
-

歩行評価

- つま先が外を向く
 - つま先が内を向く
 - 膝が内側へ入る
 - 骨盤が左右に揺れる
 - 足音が大きい
 - 左右差あり
-

柔軟性評価

股関節内旋

右 _____°

左 _____°

股関節外旋

右 _____°

左 _____°

施術後評価

O脚距離

_____ cm → _____ cm

改善 _____ cm

X脚距離

_____ cm → _____ cm

改善 _____ cm

片脚立位

右 _____ 秒 → _____ 秒

左 _____ 秒 → _____ 秒

スクワット

改善

変化なし

患者様の体感

脚が軽い

歩きやすい

膝が伸びやすい

足がまっすぐ出る

立ちやすい

バランスが良い

むくみが減った

その他