

ケガ発生時確認シート

年 月 日 (氏名)

医師の先生はとても忙しいです。失礼の無いように、短い時間で的確に聞きましょう。

(応えていただける範囲で)

※ 行く場所：「整形外科・整形クリニック、〇〇病院」

選手から Dr に話すこと。

●ケガの経緯・状況（予め整理して話そう）10 秒くらいで。

●今後の大会のスケジュール

※年間スケジュールを伝えよう。

Dr に教えてもらいたいこと

●症状の名前

●原因（何がまずかったか？）

ストレッチ不足・技術不足・使いすぎ・集中力の欠如

その他（) ⇒ 今後の改善点！

●今後復帰までに気をつけること

●リハビリを含めた大まかな復帰予定時期



出来れば・・・

お願いをしてもし良ければ MRI やレントゲンの写真を撮らせてもらう。

※丁寧に対応して頂いたお礼を忘れるな！

後はアドバイスを実践！復帰まで頑張ろう！