

پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۴/۳۰

تاثیر یک برنامه تمرین قدرتی بر عضلات دور کننده و چرخش دهنده خارجی ران در اصلاح پای چرخیده به داخل

چکیده پروتکل

چکیده

هدف از این مطالعه بررسی تأثیر یک برنامه تمرین قدرتی بر عضلات دورکننده و چرخش دهنده خارجی ران در پای چرخیده به داخل است. مطالعه حاضر یک کارآزمایی بالینی تصادفی شده و از نوع پیش و پس آزمون است. 30 آزمودنی مرد به صورت هدفمند که پای چرخیده به داخل داشته انتخاب شده و به طور تصادفی در دو گروه 15 نفری کنترل و تجربی قرار میگیرند. قبل از آغاز برنامه تمرینی، پای چرخیده به داخل آزمودنیها با آزمون افتادگی استخوان ناوی و قدرت عضلات دورکننده و چرخش دهنده خارجی ران با دیناموتر دستی اندازه گیری میشود. گروه تجربی، به مدت شش هفته، و با تواتر سه جلسه در هفته تمرین قدرتی را اجرا مینمایند و گروه کنترل فعالیت معمول خود را سپری مینماید. پس از شش هفته تمرین، قدرت عضلات و پای چرخیده به داخل مجدداً اندازه گیری میشود.

وضعیت بیمار گیری بیمار گیری تمام شده منبع مالی

پایان نامه دانشجویی در مقطع کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی با گرایش حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
1390/05/31, 2011-08-22

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
1390/10/01, 2011-12-22

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
خالی

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
خالی

تاریخ خاتمه کارآزمایی
خالی

عنوان علمی کارآزمایی

تاثیر یک برنامه تمرین قدرتی بر عضلات دور کننده و چرخش دهنده خارجی ران در اصلاح پای چرخیده به داخل

عنوان عمومی کارآزمایی

اصلاح ناهنجاری پای چرخش یافته به داخل

هدف اصلی مطالعه

حمایتی

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

شرایط ورود: رده سنی بین 18 تا 25 سال، افتادگی استخوان ناوی بیش از ده میلیمتر شرایط خروج: سابقه جراحی در اندام تحتانی، BMI کمتر از 20 و بیشتر از 25

سن

از سن 18 ساله تا سن 25 ساله

جنسیت

مذکر

فاز مطالعه

مصادق ندارد

گروههای کور شده در مطالعه

اطلاعات موجود نیست

حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش بینی شده: 30

تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروههای مداخله و کنترل

اطلاعات عمومی

نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: IRCT2013012312241N1

تاریخ تایید ثبت در مرکز: 1392/01/03, 23-03-2013

زمان بندی ثبت: retrospective

آخرین بروز رسانی:

تعداد بروز رسانی ها: 0

تاریخ تایید ثبت در مرکز

1392/01/03, 2013-03-23

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

امیر داداش پور

نام سازمان / نهاد

دانشگاه خوارزمی

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

0427 295 912 98+

آدرس ایمیل

dadashpoor.amir@gmail.com

توصیف نحوه تصادفی سازی
کور سازی (به نظر محقق)
کور نشده است
توصیف نحوه کور سازی
دارو نما
ندارد
اختصاص به گروه‌های مطالعه
موازی
سایر مشخصات طراحی مطالعه

کد ثبت در سایر مراکز ثبت بین‌المللی

خالی

تاییدیه کمیته‌های اخلاق

1

کمیته اخلاق

نام کمیته اخلاق

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه خوارزمی

آدرس خیابان

تهران: خیابان میرداماد، انتهای خیابان رازان جنوبی مجموعه شهید
کشوری

شهر

تهران

کد پستی

تاریخ تایید

1390/03/18, 2011-06-08

کد کمیته اخلاق

64/9138ت

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح

Foot Pronation

کد ICD-10

M21.6

توصیف کد ICD-10

Other acquired deformities of ankle and foot

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد

پای چرخیده به داخل

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل و یک ماه و نیم بعد از مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

آزمون افتادگی استخوان ناوی

2

شرح متغیر پیامد

قدرت عضلات دور کننده ران

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل و یک ماه و نیم بعد از مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

دینامومتر دستی

3

شرح متغیر پیامد

قدرت عضلات چرخش دهنده خارجی ران

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل و یک ماه و نیم بعد از مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

دینامومتر دستی

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله

آزمون افتادگی ناوی با روش برادی پای چرخیده به داخل اندازه‌گیری
میشود. از آزمودنی خواسته میشود تا با پای برهنه روی صندلی نشسته،
پای خود را روی تخته‌ای به ارتفاع چندین سانتیمتر قرار داده بطوری
که زاویه ران و زانو نود درجه و مفصل ران در حالت معمولی باشد.
آزمونگر سمت داخلی و خارجی کام (قله) مچ پا را در حالیکه انگشت
شست و انگشت اشاره را در بخش تحتانی قوزک داخلی و در قسمت
برجسته استخوان تالار قرار داده میشود، لمس میکند. آزمودنی اندکی
به مچ پا حرکت اینورشن (کف پا به رو به داخل) و اورشن (کف پا به
خارج) میدهد تا برآمدگی‌های استخوانی در زیر انگشتان در ارتفاع
یکسان قرار گیرند و آزمونگر مطمئن شود که مفصل تحت قاپی در
حالت معمولی قرار میگیرد. سپس برآمدگی استخوان ناوی علامت
گذاری میشود و با کولیس فاصله برجستگی استخوان ناوی تا سطح
تخته در واحد میلیمتر اندازه‌گیری میشود. سپس از آزمودنی خواسته
میشود که در حالت ایستاده که وزن را بین دو پا تقسیم کرده نیز فاصله
برجستگی استخوان ناوی تا سطح تخته اندازه‌گیری میشود. آزمونگر
فاصله برجستگی استخوان ناوی تا سطح تخته را در حالت متحمل وزن
(ایستاده) از فاصله استخوان ناوی تا سطح تخته در حالت بدون تحمل
وزن (نشسته روی صندلی) کسر نموده و بعد میزان افتادگی استخوان
ناوی ثبت میگردد؛ آزمون افتادگی ناوی در هر آزمودنی سه بار برای پای
برتر انجام میگردد و میانگین سه نمره بدست آمده به عنوان شاخص
افتادگی ناوی فرد لحاظ میشود. قدرت ایزومتریک عضلات دورکننده و
چرخش دهنده خارجی ران با دینامومتر دستی با روش ایرلند صورت
میگیرد. در دور کننده‌ها آزمودنی به پهلو خوابیده به نحوی که مفصل
لگن در حالت طبیعی و مفصل زانو باز باشد، بین زانوها آنقدر بالش
گذاشته میشد تا اندام تحتانی در حالت طبیعی قرار گیرد و با استرپ،
کمر (تنه) به تخت ثابت میشود. دینامومتر در پنج سانتیمتر بالای کندیل
خارجی ران قرار میگیرد و با استرپ دیگری بر روی پا و به زیر تخت
ثابت میشود و از آزمودنی خواسته میشود در برابر مقاومت استرپ دور
کردن ران را انجام دهد و حداکثر نیروی وارده به دستگاه به ثبت
میرسید. در عضلات چرخاننده خارجی ران آزمودنی به نحوی مینشیند
که مفصل زانو و ران نود درجه خم باشند، قسمت دیستال استخوان
ران توسط استرپی ثابت میشود، دینامومتر در پنج سانتیمتری بالای
قوزک داخلی پا توسط استرپ دیگری به گونه‌ای بسته میشود تا در
برابر حرکت چرخش خارجی ران مقاومت اعمال کند. سر دیگر استرپ
به پایه تخت بسته شده و از آزمودنی خواسته میشود در برابر مقاومت
استرپ پاشنه خود را به سمت داخل ببرد و حداکثر نیروی وارده به
دستگاه به ثبت رسید. آزمودنیها یک کوشش تمرینی را اجرا نموده و
سپس هر تست قدرت ایزومتریک سه بار تکرار شده و هر انقباض پنج
ثانیه حفظ شده و آزمودنی بین هر تکرار پانزده ثانیه استراحت نموده و
در نهایت حداکثر قدرت، به عنوان رکورد وی ثبت میگردد. گروه تجربی
شش هفته تمرین قدرتی عضلات دور کننده و چرخاننده خارجی ران را
با روش تمرینی دلورم اجرا کرده به صورتیکه تمرینات شش هفته، هفته
ای سه جلسه برنامه ریزی شده. بین جلسات تمرینی حداقل چهل و
هشت ساعت فاصله زمانی وجود دارد و به منظور رعایت اصول
تمرین، هر دو هفته ده درصد بر میزان وزنه در صورت پیشرفت اضافه

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری

نام مرکز بیمار گیری

باشگاه تناسب اندام آرتان

نام کامل فرد مسوول

آدرس خیابان

شهر

تهران

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی

نام سازمان / نهاد

دانشگاه خوارزمی

نام کامل فرد مسوول

دکتر سید صدرالدین شجاع الدین

آدرس خیابان

تهران-خیابان میرداماد- انتهای خیابان رازان جنوبی- مجموعه شهید

کشوری

شهر

تهران

ردیف بودجه

کد بودجه

آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟

بلی

عنوان منبع مالی

دانشگاه خوارزمی

درصد تامین مالی مطالعه توسط این منبع

100

بخش عمومی یا خصوصی

خالی

مید اعتبار از داخل یا خارج کشور

خالی

طبقه بندی منابع اعتبار خارجی

خالی

کشور مبدأ

طبقه بندی موسسه تامین کننده اعتبار

خالی

فرد مسوول پاسخگویی عمومی کارآزمایی

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه خوارزمی

نام کامل فرد مسوول

امیر داداش پور

موقعیت شغلی

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی(حرکات اصلاحی و

آسیب شناسی ورزشی)

سایر حوزه های کاری/تخصص ها

آدرس خیابان

تهران- جنت آباد- انتهای چهار باغ شرقی- پلاک 4- واحد 8

شهر

تهران

کد پستی

1473884588

تلفن

میشود. برای فاز فزاینده کردن در هر وزنه ای حدود ده درصد وقتی که آزمون آنها به دوازده تکرار میرسند، در صورت پیشرفت اضافه میشود؛ این روند اضافه بار اجرا میگردد تا عضلات به طور مناسب تحت بار اضافی قرار گیرند. تمرینات هر کدام سه نوبت اجرا شدند. دوره استراحت شصت ثانیه است. پیش از شروع تمرین آزمودنیهای گروه تجربی به منظور تعیین شدت تمرین و مناسب بودن وزنه تمرینی مورد ارزیابی قرار میگیرند. چهار تمرین دور کردن ران در وضعیت خوابیده به پهلو، چرخش خارجی ران در وضعیت خوابیده به پهلو، دور کردن ران در وضعیت ایستاده و چرخش خارجی ران در وضعیت نشسته استفاده گردید.

طبقه بندی

غیره

2

شرح مداخله

گروه کنترل با آزمون افتادگی ناوی با روش برادی پای چرخیده به داخل اندازه گیری میشود. از آزمودنی خواسته میشود تا با پای برهنه روی صندلی نشسته، پای خود را روی تخته ای به ارتفاع چندین سانتیمتر قرار داده بطوری که زاویه ران و زانو نود درجه و مفصل ران در حالت معمولی باشد. آزمونگر سمت داخلی و خارجی کام (قله) مچ پا را در حالیکه انگشت شست و انگشت اشاره را در بخش تحتانی قوزک داخلی و در قسمت برجسته استخوان تالار قرار داده میشود، لمس میکند. آزمودنی اندکی به مچ پا حرکت اینورشن (کف پا به رو به داخل) و اورشن (کف پا به خارج) میدهد تا برآمدگی های استخوانی در زیر انگشتان در ارتفاع یکسان قرار گیرند و آزمونگر مطمئن شود که مفصل تحت قاپی در حالت معمولی قرار میگیرد. سپس برآمدگی استخوان ناوی علامت گذاری میشود و با کولیس فاصله برجستگی استخوان ناوی تا سطح تخته در واحد میلیمتر اندازه گیری میشود. سپس از آزمودنی خواسته میشود که در حالت ایستاده که وزن را بین دو پا تقسیم کرده نیز فاصله برجستگی استخوان ناوی تا سطح تخته اندازه گیری میشود. آزمونگر فاصله برجستگی استخوان ناوی تا سطح تخته را در حالت متحمل وزن (ایستاده) از فاصله استخوان ناوی تا سطح تخته در حالت بدون تحمل وزن (نشسته روی صندلی) کسر نموده و بعد میزان افتادگی استخوان ناوی ثبت میگردد؛ آزمون افتادگی ناوی در هر آزمودنی سه بار برای پای برتر انجام میگردد و میانگین سه نمره بدست آمده به عنوان شاخص افتادگی ناوی فرد لحاظ میشود. قدرت ایزومتریک عضلات دورکننده و چرخش دهنده خارجی ران با دینامومتر دستی با روش ایرلند صورت میگیرد. در دور کننده ها آزمودنی به پهلو خوابیده به نحوی که مفصل لگن در حالت طبیعی و مفصل زانو باز باشد، بین زانوها آنقدر بالش گذاشته میشد تا اندام تحتانی در حالت طبیعی قرار گیرد و با استرپ، کمر (تنه) به تخت ثابت میشود. دینامومتر در پنج سانتیمتر بالای کندیل خارجی ران قرار میگیرد و با استرپ دیگری بر روی پا و به زیر تخت ثابت میشود و از آزمودنی خواسته میشود در برابر مقاومت استرپ دور کردن ران را انجام دهد و حداکثر نیروی وارده به دستگاه به ثبت میرسید. در عضلات چرخاننده خارجی ران آزمودنی به نحوی مینشیند که مفصل زانو و ران نود درجه خم باشند، قسمت دیستال استخوان ران توسط استرپ ثابت میشود، دینامومتر در پنج سانتیمتری بالای قوزک داخلی پا توسط استرپ دیگری به گونه ای بسته میشود تا در برابر حرکت چرخش خارجی ران مقاومت اعمال کند. سر دیگر استرپ به پایه تخت بسته شده و از آزمودنی خواسته میشود در برابر مقاومت استرپ پاشنه خود را به سمت داخل ببرد و حداکثر نیروی وارده به دستگاه به ثبت رسید. آزمودنیها یک کوشش تمرینی را اجرا نموده و سپس هر تست قدرت ایزومتریک سه بار تکرار شده و هر انقباض پنج ثانیه حفظ شده و آزمودنی بین هر تکرار پانزده ثانیه استراحت نموده و در نهایت حداکثر قدرت، به عنوان رکورد وی ثبت میگردد.

طبقه بندی

غیره

ایمیل
dadashpoor.amir@gmail.com
آدرس صفحه وب

فرد مسوول به روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس

برنامه انتشار

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)

خالی

پروتکل مطالعه

خالی

نقشه آنالیز آماری

خالی

فرم رضایتنامه آگاهانه

خالی

گزارش مطالعه بالینی

خالی

کدهای استفاده شده در آنالیز

خالی

نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)

خالی

9476 4444 21 98+

فکس

ایمیل

dadashpoor.amir@gmail.com

آدرس صفحه وب

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه خوارزمی

نام کامل فرد مسوول

امیر داداش پور

موقعیت شغلی

کارشناس ارشد دانشگاه خوارزمی

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

آدرس خیابان

تهران- جنت آباد- انتهای چهارباغ شرقی- پلاک 4- واحد 8

شهر

تهران

کد پستی

1473884588

تلفن

9476 4444 21 98+

فکس