

# پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۴/۱۱

## تأثیر تمرینات تعادلی، قدرتی و ترکیبی بر تعادل زنان سالمند

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شهید بهشتی

### چکیده پروتکل

#### چکیده

هدف مطالعه: تأثیر تمرینات تعادلی، قدرتی و ترکیبی بر تعادل زنان سالمند طراحی انجام مطالعه: تصادفی، کور نشده، دارونما ندارد جمعیت مورد مطالعه: زنان سالمند استان تهران معیار اصلی ورود: میانگین سنی بین 60 تا 70 سال، نداشتن در رفتگی مفصل یا مشکل آرتریت مزمن معیار اصلی خروج: ایجاد هر نوع درد در مفاصل زانو و مچ پا حجم نمونه: 24 نفر مداخلات مورد مطالعه: تمرین تعادلی، تمرین قدرتی و تمرین ترکیبی (تعادلی و قدرتی) زمان مداخله: 6 هفته به صورت 3 جلسه در هفته پیامد مطالعه: اندازه گیری تعادل در 3 جهت کلی، قدامی-خلفی و میانی جانبی که قبل و بعد از شروع تمرینات اندازه گیری شد.

#### تاریخ شروع بیمارگیری مورد انتظار

۱۳۹۲/۰۱/۲۰, 2013-04-09

#### تاریخ پایان بیمارگیری مورد انتظار

۱۳۹۲/۰۳/۱۵, 2013-06-05

#### تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

خالی

#### تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

خالی

#### تاریخ خاتمه کارآزمایی

خالی

#### عنوان علمی کارآزمایی

تأثیر تمرینات تعادلی، قدرتی و ترکیبی بر تعادل زنان سالمند

#### عنوان عمومی کارآزمایی

اثر تمرین بر تعادل

#### هدف اصلی مطالعه

پیشگیری

#### شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

شرایط ورود 1. سن بین 60 تا 70 سال 2. کسب نمره 24 یا بالاتر در آزمون وضعیت ذهنی 3 MMSE. توانایی ایستادن به مدت حداقل یک دقیقه 4. عدم وجود هرگونه آسیب در اندام تحتانی 5. نداشتن در رفتگی مفصل یا مشکل آرتریت مزمن 6. نداشتن تمرین مقاومتی به مدت 2 سال شرایط خروج 1. ایجاد هر نوع درد در مفصل زانو و مچ پا در حین تمرین

#### سن

از سن 60 ساله تا سن 70 ساله

#### جنسیت

مونث

#### فاز مطالعه

مصادق ندارد

#### گروه‌های کور شده در مطالعه

اطلاعات موجود نیست

#### حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش‌بینی شده: 24

#### تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل

#### توصیف نحوه تصادفی سازی

کور سازی (به نظر محقق)

کور نشده است

### اطلاعات عمومی

#### نام اختصاری

#### اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: IRCT2014070718386N1

تاریخ تأیید ثبت در مرکز: ۱۳۹۳/۰۵/۰۴, 26-07-2014

زمان‌بندی ثبت: retrospective

آخرین بروز رسانی:

تعداد بروز رسانی‌ها: 0

تاریخ تأیید ثبت در مرکز

۱۳۹۳/۰۵/۰۴, 2014-07-26

#### اطلاعات تماس ثبت کننده

#### نام

پرینسا براز

#### نام سازمان / نهاد

دانشگاه شهید بهشتی تهران

#### کشور

جمهوری اسلامی ایران

#### تلفن

8610 4472 21 98+

#### آدرس ایمیل

p\_baraz1366@yahoo.com

#### وضعیت بیمارگیری

بیمارگیری تمام شده

#### منبع مالی

توصیف نحوه کور سازی

دارو نما

ندارد

اختصاص به گروه‌های مطالعه

موازی

سایر مشخصات طراحی مطالعه

## گروه‌های مداخله

### 1

#### شرح مداخله

مداخله شامل تمرین در 3 گروه تعادلی، قدرتی و ترکیبی بود. تمرین شامل 6 هفته و به صورت 3 جلسه در هفته بود. گروه تعادلی تمرینات خود را با استفاده از دستگاه تعادل سنج بایودکس و متغیر تمرینی Weight Bearing به صورت 4 کوشش 80 ثانیه ای با استراحت 50 ثانیه ای بین هر کوشش انجام دادند. سطح پایداری دستگاه از جلسه اول تا ششم روی سطح 11، از جلسه هفتم تا دوازدهم روی سطح 8 و از جلسه سیزدهم تا هجدهم روی سطح 6 قرار داشت. گروه قدرتی تمرینات خود را با استفاده از سیستم ایزوکیتیک به صورت انقباض ایزوکیتیک در دو مفصل زانو و مچ انجام دادند که انقباض مفصل زانو به صورت 4 کوشش 8 تکراری با سرعت 60 درجه بر ثانیه و استراحت 60 ثانیه ای بین هر کوشش و انقباض مفصل مچ به صورت 4 کوشش 8 تکراری با سرعت 30 درجه بر ثانیه با استراحت 60 ثانیه ای بین هر کوشش بود. سرعت دستگاه از جلسه اول تا ششم برای مفصل زانو 60 و برای مچ 30 درجه بر ثانیه، از جلسه هفتم تا دوازدهم برای مفصل زانو 75 و برای مچ 45 درجه بر ثانیه و از جلسه سیزدهم تا هجدهم برای مفصل زانو 90 و برای مچ 60 درجه بر ثانیه بود. کلیه انقباضات در دو مفصل به صورت درونگرا بود. گروه ترکیبی تمرینات خود را با استفاده از دستگاه تعادل سنج بایودکس و سیستم ایزوکیتیک انجام می دادند که به صورت 25% تمرینات تعادلی و 75% تمرینات قدرتی بود تمرین تعادلی شامل 1 کوشش 80 ثانیه ای و تمرین قدرتی در مفصل زانو 3 کوشش 8 تکراری با سرعت 60 درجه بر ثانیه با استراحت 60 ثانیه ای بین هر کوشش و در مفصل مچ به صورت 3 کوشش 8 تکراری با سرعت 30 درجه بر ثانیه و استراحت 60 ثانیه ای بین هر کوشش بود و ترتیب افزایش سطح پایداری دستگاه تعادل سنج و سرعت دستگاه ایزوکیتیک در جلسات مانند گروه تمرین تعادلی و قدرتی بود. گروه تمرین ترکیبی در هر جلسه ابتدا تمرین تعادلی و سپس تمرین قدرتی را اجرا می کردند.

#### طبقه بندی

پیشگیری

### 2

#### شرح مداخله

این مطالعه گروه کنترل نداشت

#### طبقه بندی

درمانی - داروها

## مراکز بیمار گیری

### 1

#### مرکز بیمار گیری

نام مرکز بیمار گیری

سرای محله وانجک

نام کامل فرد مسوول

سوسن فقیهی

آدرس خیابان

تهران. ولنجک بلوار دانشجو

شهر

تهران

## حمایت کنندگان / منابع مالی

### 1

حمایت کننده مالی

نام سازمان / نهاد

## کد ثبت در سایر مراکز ثبت بین‌المللی

خالی

## تاییدیه کمیته‌های اخلاق

### 1

#### کمیته اخلاق

نام کمیته اخلاق

دانشگاه شهید بهشتی تهران

آدرس خیابان

تهران. اوین. دانشگاه شهید بهشتی

شهر

تهران

کد پستی

تاریخ تایید

1391/05/29, 2012-08-19

کد کمیته اخلاق

15655

## بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

### 1

#### شرح

وضعیت سلامت

کد ICD-10

توصیف کد ICD-10

## متغیر پیامد اولیه

### 1

#### شرح متغیر پیامد

تعادل در سه جهت کلی، قدامی-خلفی و میانی-جانبی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از مداخله و 6 هفته بعد از پایان مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

استفاده از دستگاه تعادل سنج بایودکس

## متغیر پیامد ثانویه

### 1

#### شرح متغیر پیامد

قدرت در مفاصل زانو و مچ پا

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل و بعد از 6 هفته تمرین

نحوه اندازه‌گیری متغیر

دستگاه ایزوکیتیک

دکتر علیرضا فارسی  
موقعیت شغلی  
دکتری تخصصی  
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها  
آدرس خیابان  
تهران. اوین. دانشگاه شهید بهشتی  
شهر  
تهران  
کد پستی  
تلفن  
1963 2243 21 98+  
فکس  
ایمیل  
a\_farsi@sbu.ac.ir  
آدرس صفحه وب

### فرد مسوول به روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس  
نام سازمان / نهاد  
دانشگاه شهید بهشتی  
نام کامل فرد مسوول  
پرینسا براز  
موقعیت شغلی  
کارشناسی ارشد/ فارغ التحصیل  
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها  
آدرس خیابان  
تهران. اوین دانشگاه شهید بهشتی  
شهر  
تهران  
کد پستی  
تلفن  
8610 4472 21 98+  
فکس  
ایمیل  
p\_baraz1366@yahoo.com;  
p\_parsafar1366@yahoo.com  
آدرس صفحه وب

### 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

معاونت پژوهشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه  
شهید بهشتی  
نام کامل فرد مسوول  
دکتر فریبرز هوانلو  
آدرس خیابان  
تهران. اوین. دانشگاه شهید بهشتی  
شهر  
تهران  
ردیف بودجه  
کد بودجه  
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟  
بلی  
عنوان منبع مالی  
معاونت پژوهشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شهید  
بهشتی  
درصد تامین مالی مطالعه توسط این منبع  
100  
بخش عمومی یا خصوصی  
خالی  
مبدا اعتبار از داخل یا خارج کشور  
خالی  
طبقه بندی منابع اعتبار خارجی  
خالی  
کشور مبدا  
طبقه بندی موسسه تامین کننده اعتبار  
خالی

### فرد مسوول پاسخگویی عمومی کارآزمایی

اطلاعات تماس  
نام سازمان / نهاد  
دانشگاه شهید بهشتی تهران  
نام کامل فرد مسوول  
پرینسا براز  
موقعیت شغلی  
کارشناسی ارشد/ دانشجوی فارغ التحصیل  
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها  
آدرس خیابان  
تهران اوین دانشگاه شهید بهشتی  
شهر  
تهران  
کد پستی  
تلفن  
6742 2422 87 98+  
فکس  
ایمیل  
p\_baraz1366@yahoo.com  
آدرس صفحه وب

### فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس  
نام سازمان / نهاد  
دانشگاه شهید بهشتی  
نام کامل فرد مسوول