پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۶/۲۶

تأثیرتقویت عضلات ابداکتورواکسترنال روتاتورهیپ برآسیب غیربرخوردی اسپرین خارجی مچ پا درورزشکاران مرد

چکیده پروتکل

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثر تقویت عضلات دورکننده و چرخاننده خارج ران در بروز آسیب‌های غیر برخوردی اسپرین خارجی مچ پا انجام گردید. در این پژوهش تجربی کنترل شده، 200 فوتبالیست و فوتسالیست انتخاب و به روش تصادفی در دو گروه تجربی وکنترل قرارگرفته و پس از اطمینان از همگن بودن گروه ها و اندازه گیری قدرت عضلات دورکننده و چرخاننده خارج ران ، هر دو گروه وارد برنامه بدنسازی شدند. مدت برنامه برای هر دو گروه 4 جلسه در هفته (هرجلسه یک ساعت) بود و در هر جلسه، پس از 45 دقیقه تمرینات مشترک ، درحالی که گروه کنترل برنامه معمول بدنسازی را ادامه می‌دادند گروه تجربی به مدت 15 دقیقه برنامه تمرینات منتخب را اجرا نمودند. در پایان 8 هفته، مجدد قدرت عضلات دورکننده وچرخاننده خارج ران اندازه گیری و در طول یک فصل آسیب های غیر برخوردی اسپرین خارجی مچ پا ثبت گردید.

اطلاعات عمومی

نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT2017091036020N1**

تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2017-11-15, ۱۳۹۶/۰۸/۲۴**

زمان‌بندی ثبت: **retrospective**

آخرین بروز رسانی:

تعداد بروز رسانی‌ها: **0**

تاریخ تایید ثبت در مرکز

2017-11-15, ۱۳۹۶/۰۸/۲۴

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

امیرحسین روشن فکر

نام سازمان / نهاد

دانشگاه اصفهان

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

+98 31 3267 5248

آدرس ایمیل

dr.amir.r.f@gmail.com

وضعیت بیمار گیری

بیمار گیری تمام شده

منبع مالی

دانشگاه اصفهان داشکده علوم ورزش

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

2016-01-21, ۱۳۹۴/۱۱/۰۱

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

2017-01-20, ۱۳۹۵/۱۱/۰۱

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ خاتمه کارآزمایی

خالی

عنوان علمی کارآزمایی

تأثیرتقویت عضلات ابداکتورواکسترنال روتاتورهیپ برآسیب غیربرخوردی اسپرین خارجی مچ پا درورزشکاران مرد

عنوان عمومی کارآزمایی

تقویت عضلات ران برپیچ خوردگی مچ پا

هدف اصلی مطالعه

پیشگیری

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

معیارهای ورود :ورزشکاران فوتبال وفوتسال شهراصفهان درردہ های نوجوانان ، جوانان، امید وبزرگسالان درلیگهای 3 و 2 و 1 و لیگ برتر استانی وکشوری ;حداقل 5 روزتمرین درهفته ;حداقل یک مسابقه درهفته معیارهای خروج :بازیکنانی که درتست کشویی قدامی مچ پا شلی لیگامانی دارند; بازیکنانی که 3 ماه گذشته دارای اسیب مچ پا یا زانو یا هیپ داشته که منجربه عدم همراهی آنان با تیم ویا جراحی شده است; افرادی که تمایل به شرکت درپژوهش ندارند.

سن

بدون محدودیت سنی

جنسیت

مذکر

فاز مطالعه

مصداق ندارد

گروه‌های کور شده در مطالعه

اطلاعات موجود نیست
حجم نمونه کل
حجم نمونه پیش‌بینی شده: **200**
تصادفی سازی (نظر محقق)
اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل
توصیف نحوه تصادفی سازی
کور سازی (به نظر محقق)
دو سویه کور
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
دانشگاه اصفهان
آدرس خیابان
اصفهان خیابان هزارجریب دانشگاه اصفهان
شهر
اصفهان
کد پستی
۸۱۷۴۶- ۷۳۴۴۱
تاریخ تایید
2017-09-23, ۱۳۹۶/۰۷/۰۱
کد کمیته اخلاق
IR.UI.REC.1396.003

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح
اسپرین خارجی غیربرخوردی مچ پا
کد ICD-10
S93.4
توصیف کد ICD-10
Sprain and strain of ankle

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد
قدرت عضلات ابداکتورواکسترنال روتاتورهیپ
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل ازشروع برنامه بدنسازی وبعد ازمداخله واتمام دوره بدنسازی
نحوه اندازه‌گیری متغیر
استفاده ازدایناموموتردستی وبرحسب پوند که برحسب وزن ورزشکارتصحیح می شود.

متغیر پیامد ثانویه

1

شرح متغیر پیامد
آسیب غیربرخوردی لترال اسپرین مچ پا
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
درطول یک فصل مسابقه
نحوه اندازه‌گیری متغیر
گزارش تعدادآسیب توسط کادرپزشکی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
گروه تجربی : 45 دقیقه برنامه مشترک بدنسازی شامل گرم کردن اولیه و برنامه‌های بدنسازی وپس از آن 15 دقیقه تمرینات منتخب (مداخله)را به بدین شرح انجام دادندبرنامه تمرینی منتخب 8 هفته تقویت عضلات دورکننده ران دروضعیت خوابیده به پهلو با دورکردن ران و چرخاننده خارج ران دروضعیت خوابیده به شکم وزانوی خم با حرکت چرخش خارج درران با کشهای ورزشی مارک تراباند ساخت کشور آمریکا (کشها به ترتیب از سبز به مشکی دارای قدرت زیادی می شوند به نحوی که مشکی بسیار قوی می باشد. سبز، آبی، طوسی، مشکی) هفته 1-2 کشهای سبز 25 تکرار، آبی25 تکرار ، طوسی 25 تکرار با استراحت60 ثانیه بین هرست و3 ست تکرار هفته 3-4 کشهای سبز 30 تکرار، آبی30 تکرار، طوسی 30 تکرار با استراحت60 ثانیه بین هرست و3 ست تکرار هفته 5-6 کشهای آبی 25تکرار، طوسی25تکرار، مشکی 25 تکرار با استراحت60 ثانیه بین هرست و3 ست تکرار هفته 7-8 کشهای آبی 30تکرار، طوسی30تکرار، مشکی 30 تکرار با استراحت60 ثانیه بین هرست و3 ست تکرار
طبقه بندی
غیره

2

شرح مداخله
گروه کنترل بعد از45 دقیقه تمرینات مشترک، برنامه بدنسازی معمول به صورت تقویت کلی عضلات با دستگاه یا کش ورزشی راانجام میدهند.
طبقه بندی
غیره

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
پزشکی ورزشی وحرکات اصلاحی کیان
نام کامل فرد مسوول
دکترامیرحسین روشن فکر
آدرس خیابان
اصفهان خ هشت بهشت غربی مجتمع کیان
شهر
اصفهان

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی

نام سازمان / نهاد

دانشگاه اصفهان دانشکده علوم ورزش

نام کامل فرد مسوول

دکترمهدی کارگرفرد معاون پژوهشی

آدرس خیابان

اصفهان بلواردانشگاه دانشگاه اصفهان

شهر

اصفهان

ردیف بودجه

کد بودجه

شخصی

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

بلی

عنوان منبع مالی

دانشگاه اصفهان دانشکده علوم ورزش

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 اصفهان. دانشکده تربیت بدنی وعلوم ورزش

نام کامل فرد مسوول

دکترامیرحسین روشن فکر

موقعیت شغلی

پزشک ورزشی و دانشجوی دکترای تخصصی آسیبهای ورزشی وحرکات اصلاحی

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

آدرس خیابان

دانشگاه اصفهان

شهر

اصفهان

کد پستی

8154869187

تلفن

+98 31 3267 5248

فکس

ایمیل

dr.amir.r.f@gmail.com

آدرس صفحه وب

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه اصفهان دانشکده تربیت بدنی

نام کامل فرد مسوول

دکترخلیل خیام باشی

موقعیت شغلی

استاد دانشگاه. فیزیوتراپیست. دکترای تخصصی علوم ورزش

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

آدرس خیابان

اصفهان دانشگاه اصفهان دانشکده تربیت بدنی وعلوم ورزش

شهر

اصفهان

کد پستی

تلفن

+98 31 3793 2640

فکس

ایمیل

drkhayam@yahoo.com

آدرس صفحه وب

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه اصفهان، دانشکده تربیت بدنی وعلوم ورزش

نام کامل فرد مسوول

دکترامیرحسین روشن فکر

موقعیت شغلی

پزشک ورزشی. دانشجوی دکترای تخصصی آسیبهای ورزشی وحرکات اصلاحی

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

آدرس خیابان

شهر

کد پستی

تلفن

00

فکس

ایمیل

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