

پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۴/۳۰

تأثیر تقویت عضلات ابدکتور و اکسترنال روتاتور هپ بر آسیب غیر برخوردار اسپرین خارجی مچ پا در ورزشکاران مرد

dr.amir.r.f@gmail.com

چکیده پروتکل

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثر تقویت عضلات دورکننده و چرخاننده خارج ران در بروز آسیب‌های غیر برخوردار 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 و کنترل قرار گرفته و پس از اطمینان از همگن بودن گروه‌ها و اندازه‌گیری قدرت عضلات دورکننده و چرخاننده خارج ران، هر دو گروه وارد برنامه بدنسازی شدند. مدت برنامه برای هر دو گروه 4 جلسه در هفته (هر جلسه 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 و چرخاننده خارج ران اندازه‌گیری و در طول یک فصل آسیب‌های غیر برخوردار اسپرین خارجی مچ پا ثبت گردید.

وضعیت بیمار گیری
بیمار گیری تمام شده
منبع مالی
دانشگاه اصفهان دانشکده علوم ورزش

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
1394/11/01, 2016-01-21
تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
1395/11/01, 2017-01-20
تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ خاتمه کارآزمایی
خالی

عنوان علمی کارآزمایی
تأثیر تقویت عضلات ابدکتور و اکسترنال روتاتور هپ بر آسیب غیر برخوردار اسپرین خارجی مچ پا در ورزشکاران مرد

عنوان عمومی کارآزمایی
تقویت عضلات ران بر پیچ خوردگی مچ پا
هدف اصلی مطالعه
پیشگیری

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه
معیارهای ورود: ورزشکاران فوتبال و فوتسال شهر اصفهان در رده‌های نوجوانان، جوانان، امید و بزرگسالان در لیگ‌های 3 و 2 و 1 و لیگ برتر استانی و کشوری؛ حداقل 5 روز تمرین در هفته؛ حداقل یک مسابقه در هفته معیارهای خروج: بازیکنانی که در تست کشویی قدامی مچ پا شلی لیگامانی دارند؛ بازیکنانی که 3 ماه گذشته دارای آسیب مچ پا یا زانو یا هپ داشته که منجر به عدم همراهی آنان با تیم و یا جراحی شده است؛ افرادی که تمایل به شرکت در پژوهش ندارند.

سن
بدون محدودیت سنی
جنسیت
مذکر

فاز مطالعه
مصادق ندارد
گروه‌های کور شده در مطالعه

اطلاعات عمومی

نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: IRCT2017091036020N1
تاریخ تأیید ثبت در مرکز: 1396/08/24, 15-11-2017
زمان بندی ثبت: retrospective

آخرین بروز رسانی:

تعداد بروز رسانی‌ها: 0

تاریخ تأیید ثبت در مرکز

1396/08/24, 2017-11-15

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

امیرحسین روشن فکر

نام سازمان / نهاد

دانشگاه اصفهان

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

5248 3267 31 98+

آدرس ایمیل

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 سوبه کور

توصیف نحوه کور سازی

دارو نما

ندارد

اختصاص به گروه‌های مطالعه

موازی

سایر مشخصات طراحی مطالعه

متغیر پیامد ثانویه

1

شرح متغیر پیامد

آسیب غیربرخوردی لترال اسپرین مچ پا

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

در طول یک فصل مسابقه

نحوه اندازه‌گیری متغیر

گزارش تعداد آسیب توسط کادریزشکی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله

گروه تجربی: 45 دقیقه برنامه مشترک بدنسازی شامل گرم کردن اولیه و برنامه‌های بدنسازی ویس از آن 15 دقیقه تمرینات منتخب (مداخله) را به بدین شرح انجام دادند: برنامه تمرینی منتخب 8 هفته تقویت عضلات دورکننده ران در وضعیت خوابیده به پهلو با دورکردن ران و چرخانده خارج ران در وضعیت خوابیده به شکم وزانوی خم با حرکت چرخش خارج در ران با کشهای ورزشی مارک تراباند ساخت کشور آمریکا (کشها به ترتیب از سبز به مشکی دارای قدرت زیادی می‌شوند به نحوی که مشکی بسیار قوی می‌باشد. سبز، آبی، طوسی، مشکی) هفته 1-2 کشهای سبز 25 تکرار، آبی 25 تکرار، طوسی 25 تکرار با استراحت 60 ثانیه بین هرست و 3 ست تکرار هفته 3-4 کشهای سبز 30 تکرار، آبی 30 تکرار، طوسی 30 تکرار با استراحت 60 ثانیه بین هرست و 3 ست تکرار هفته 5-6 کشهای آبی 25 تکرار، طوسی 25 تکرار، مشکی 25 تکرار با استراحت 60 ثانیه بین هرست و 3 ست تکرار هفته 7-8 کشهای آبی 30 تکرار، طوسی 30 تکرار، مشکی 30 تکرار با استراحت 60 ثانیه بین هرست و 3 ست تکرار

طبقه بندی

غیره

2

شرح مداخله

گروه کنترل بعد از 45 دقیقه تمرینات مشترک، برنامه بدنسازی معمول به صورت تقویت کلی عضلات پا کش ورزشی را انجام می‌دهند.

طبقه بندی

غیره

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری

نام مرکز بیمار گیری

پزشکی ورزشی و حرکات اصلاحی کبان

نام کامل فرد مسوول

دکتر امیرحسین روشن فکر

آدرس خیابان

اصفهان خ هشت بهشت غربی مجتمع کبان

شهر

اصفهان

حمایت کنندگان / منابع مالی

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

۸۱۷۴۴۱-۷۳۴۴۱

تاریخ تایید

2017-09-23, ۱۳۹۶/۰۷/۰۱

کد کمیته اخلاق

IR.U.I.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 ابدکتور واکسترنال روتاتور هیپ

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از شروع برنامه بدنسازی و بعد از مداخله و اتمام دوره بدنسازی

نحوه اندازه‌گیری متغیر

استفاده از داینامومتر دستی و برحسب پوند که برحسب وزن

ورزشکار تصحیح می‌شود.

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد
دانشگاه اصفهان دانشکده تربیت بدنی
نام کامل فرد مسوول
دکتر خلیل خیام باشی
موقعیت شغلی
استاد دانشگاه. فیزیوتراپیست. دکترای تخصصی علوم ورزش
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
آدرس خیابان
اصفهان دانشگاه اصفهان دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزش
شهر
اصفهان
کد پستی
تلفن
2640 3793 31 98+
فکس
ایمیل
drkham@yahoo.com
آدرس صفحه وب

فرد مسوول به روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه اصفهان، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزش
نام کامل فرد مسوول
دکتر امیرحسین روشن فکر
موقعیت شغلی
پزشک ورزشی. دانشجوی دکترای تخصصی آسیبهای ورزشی
و حرکات 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

حمایت کننده مالی

نام سازمان / نهاد
دانشگاه اصفهان دانشکده علوم ورزش
نام کامل فرد مسوول
دکتر مهدی کارگر فرد معاون پژوهشی
آدرس خیابان
اصفهان بلوار دانشگاه دانشگاه اصفهان
شهر
اصفهان
ردیف بودجه
کد بودجه
شخصی
آیا منبع مالی همان سازمان با 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
مبدأ 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 اصفهان، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزش
نام کامل فرد مسوول
دکتر امیرحسین روشن فکر
موقعیت شغلی
پزشک ورزشی و دانشجوی دکترای تخصصی آسیبهای ورزشی
و حرکات اصلاحی
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
آدرس خیابان
دانشگاه اصفهان
شهر
اصفهان
کد پستی
8154869187
تلفن
5248 3267 31 98+
فکس
ایمیل
dr.amir.r.f@gmail.com
آدرس صفحه وب

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه