

# پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۳/۲۸

## بررسی اثر تمرینات پایداری مرکزی در کاهش کمردرد پرستاران: یک مطالعه کارآزمایی بالینی یک سوپه کور

مرکز تحقیقات پزشکی دانشگاه تهران

### چکیده پروتکل

#### چکیده

هدف اصلی این مطالعه عبارتست از تعیین اثر تمرینات پایداری مرکزی در کاهش کمردرد پرستاران مبتلا به کمردرد مزمن. حجم نمونه کل مطالعه 36 نفر از پرستاران با سابقه کار بیش از 1 سال می باشد. گروه مداخله به مدت 8 هفته تحت درمان ورزش های پایداری مرکزی قرار می گیرند. گروه کنترل در لیست انتظار قرار می گیرند. این تمرینات توسط فیزیوتراپیست آموزش دیده و تحت نظر پزشک انجام می شوند. نمونه ها قبل و بعد از دوره تحقیق (8 هفته) پرسشنامه های SF36، VAS، ناتوانی رولاند موریس و رضایت از تمرینات را پر می کنند. پیامد اولیه درد است که با VAS سنجیده می شود.

تاریخ شروع بیمارگیری مورد انتظار  
2010-09-29, ۱۳۸۹/۰۷/۰۷

تاریخ پایان بیمارگیری مورد انتظار  
2010-11-29, ۱۳۸۹/۰۹/۰۸

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته  
خالی

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته  
خالی

تاریخ خاتمه کارآزمایی  
خالی

### اطلاعات عمومی

#### نام اختصاری

#### اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: IRCT138903314231N1  
تاریخ تایید ثبت در مرکز: ۱۳۸۹/۰۹/۲۱, 12-12-2010  
زمان بندی ثبت: retrospective

عنوان علمی کارآزمایی  
بررسی اثر تمرینات پایداری مرکزی در کاهش کمردرد پرستاران: یک مطالعه کارآزمایی بالینی یک سوپه کور

#### عنوان عمومی کارآزمایی

بررسی اثر تمرینات پایداری مرکزی در کاهش کمردرد پرستاران: یک مطالعه کارآزمایی بالینی یک سوپه کور

#### هدف اصلی مطالعه

درمانی

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

معیارهای ورود: پرستاران که حداقل 1 سال از زمان خدمت آنها در حرفه پرستاری می گذرد، داشتن کمردرد مزمن (بیش از 3 ماه Non-specific low back pain، کمردرد در ناحیه کمر یا باسن، رده سنی بزرگسالان زیر 55 سال (18-55 سال) معیارهای خروج: وجود هر کدام از علائم خطر (مانند بی اختیاری ادرار و مدفوع، بی حسی، فلج در اندامها)، بارداری، سابقه هر گونه بیماری سیستمیک

#### سن

از سن 18 ساله تا سن 55 ساله

#### جنسیت

مونت

#### فاز مطالعه

مصادق ندارد

#### گروه های کور شده در مطالعه

اطلاعات موجود نیست

#### حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش بینی شده: 36

#### تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروه های مداخله و کنترل

آخرین بروز رسانی:

تعداد بروز رسانی ها: 0

#### تاریخ تایید ثبت در مرکز

۱۳۸۹/۰۹/۲۱, 2010-12-12

#### اطلاعات تماس ثبت کننده

#### نام

پدریس نورمحمدپور

#### نام سازمان / نهاد

دانشگاه علوم پزشکی تهران - مرکز پزشکی ورزشی

#### کشور

جمهوری اسلامی ایران

#### تلفن

0227 8863 21 98+

#### آدرس ایمیل

normohamadpour@razi.tums.ac.ir

#### وضعیت بیمارگیری

بیمارگیری تمام شده

#### منبع مالی

توصیف نحوه تصادفی سازی  
کور سازی (به نظر محقق)  
یک سوپه 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

کمیته اخلاق پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران

آدرس خیابان

تهران - بلوار کشاورز - دانشگاه علوم پزشکی تهران - دانشکده

پزشکی - ساختمان اخلاق پزشکی

شهر

تهران

کد پستی

تاریخ تایید

2009-06-20, ۱۳۸۸/۰۳/۳۰

کد کمیته اخلاق

88-03-30-9316

قبل از مداخله، 8 هفته بعد  
نحوه اندازه‌گیری متغیر  
پرسشنامه اس اف 36

### 2

شرح متغیر پیامد

ناتوانی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از مداخله، 8 هفته بعد

نحوه اندازه‌گیری متغیر

پرسشنامه رولاند موریس

### 3

شرح متغیر پیامد

رضایت از تمرینات

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از مداخله، 8 هفته بعد

نحوه اندازه‌گیری متغیر

پرسشنامه رضایت مندی تمرینات

## گروه‌های مداخله

### 1

شرح مداخله

گروه کنترل: لیست انتظار

طبقه بندی

غیره

### 2

شرح مداخله

گروه مداخله: 1) به پشت بخوابید و شکم خود را به سمت داخل منقبض کنید. 2- نوبت در روز هر نوبت 10 تکرار و مدت 15 ثانیه نگهداشتن در هر تکرار 2) چهار دست و پا قرار بگیرید و شکم خود را به سمت داخل منقبض کنید. 2- نوبت در روز هر نوبت 10 تکرار و مدت 15 ثانیه نگهداشتن در هر تکرار 3) با سفت کردن عضلات شکم پیاده روی کنید. 30- دقیقه در روز 4) با سفت کردن عضلات شکم کارهای روز مره خود انجام دهید. 5) در حالیکه به پشت خوابیده اید و وزن روی کف پاهاست لگن را از زمین بالا بیاورید. 2- نوبت در روز هر نوبت 10 تکرار و مدت 15 ثانیه نگهداشتن در هر تکرار 6) چهار دست و پا قرار بگیرید و دست و پای مقابل را بلند کنید. 2- نوبت در روز هر نوبت 10 تکرار و مدت 15 ثانیه نگهداشتن در هر تکرار 7) به پهلو قرار بگیرید و لگن را از زمین بالا بیاورید. 2- نوبت در روز هر نوبت 10 تکرار و مدت 15 ثانیه نگهداشتن در هر تکرار 8) به پشت بخوابید و آرنج و زانوی مخالف را به هم نزدیک کنید. 2- نوبت در روز هر نوبت 10 تکرار و مدت 15 ثانیه نگهداشتن در هر تکرار 9) به پشت بخوابید و دست و پای موافق را بالا ببرید. 2- نوبت در روز هر نوبت 10 تکرار و مدت 15 ثانیه نگهداشتن در هر تکرار 10) به شکم بخوابید و شانه هایتان و رانهایتان را به سمت بالا ببرید. 2- نوبت در روز هر نوبت 10 تکرار و مدت 15 ثانیه نگهداشتن در هر تکرار 11) به پشت بخوابید و زانوهایتان را به اطراف حرکت دهید. 2- نوبت در روز هر نوبت 10 تکرار و مدت 15 ثانیه نگهداشتن در هر تکرار 12) بایستید و یک پای خود را از زمین بلند کنید. 2- نوبت در روز هر نوبت 10 تکرار و مدت 15 ثانیه نگهداشتن در هر تکرار 13) بایستید و هر دو زانو را خم کنید تا بدنتان به زمین نزدیک تر گردد. 2- نوبت در روز هر نوبت 10 تکرار و مدت 15 ثانیه نگهداشتن در هر تکرار 14) بایستید و زانوها را خم کنید تا بدنتان به زمین نزدیک شود و یک پا را از زمین بلند کنید. 2- نوبت در روز هر نوبت 10 تکرار و مدت 15 ثانیه نگهداشتن در هر تکرار همچنین تعدادی تمرین مشابه بر روی توپ بزرگ ورزشی هم انجام می شود. 2- نوبت در روز هر نوبت 10 تکرار و مدت 15 ثانیه نگهداشتن در هر تکرار

## بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

### 1

شرح

بیماریهای موسکولواسکلنال

کد ICD-10

M54.5

توصیف کد ICD-10

Low back pain

## متغیر پیامد اولیه

### 1

شرح متغیر پیامد

درد

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از مداخله، 8 هفته بعد

نحوه اندازه‌گیری متغیر

پرسشنامه

## متغیر پیامد ثانویه

### 1

شرح متغیر پیامد

کیفیت زندگی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

طبقه بندی  
توانبخشی

## مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری

نام مرکز بیمار گیری

مرکز تحقیقات پزشکی ورزشی دانشگاه تهران

نام کامل فرد مسوول

دکتر رامین کردی

آدرس خیابان

تهران - تقاطع جلال آل احمد-بعد از پل نصر- روبروی درمانگاه

بیمارستان شریعتی- پلاک 7 همکف

شهر

تهران

آدرس خیابان  
تهران - تقاطع جلال آل احمد-بعد از پل نصر- روبروی درمانگاه  
بیمارستان شریعتی- پلاک 7 همکف

شهر

تهران

کد پستی

14395-578

تلفن

0227 8863 21 98+

فکس

3539 8800 21 98+

ایمیل

ramin\_kordi@sina.tums.ac.ir

آدرس صفحه وب

## فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

مرکز تحقیقات پزشکی ورزشی دانشگاه تهران

نام کامل فرد مسوول

دکتر پردیس نورمحمدپور

موقعیت شغلی

رئیس دانشکده علوم پزشکی تهران

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

آدرس خیابان

تهران - تقاطع جلال آل احمد-بعد از پل نصر- روبروی درمانگاه

بیمارستان شریعتی- پلاک 7 همکف

شهر

تهران

کد پستی

14395-578

تلفن

0227 8863 21 98+

فکس

3539 8800 21 98+

ایمیل

normohamadpour@razi.tums.ac.ir

آدرس صفحه وب

## حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی

نام سازمان / نهاد

مرکز تحقیقات پزشکی دانشگاه تهران

نام کامل فرد مسوول

دکتر اکبر فتوحی

آدرس خیابان

تهران - بلوار کشاورز- دانشگاه علوم پزشکی تهران - دانشکده

پزشکی

شهر

تهران

ردیف بودجه

88-03-30-9316

کد بودجه

88-03-30-9316

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

بلی

عنوان منبع مالی

مرکز تحقیقات پزشکی دانشگاه تهران

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 به روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

مرکز تحقیقات پزشکی ورزشی دانشگاه تهران

نام کامل فرد مسوول

دکتر رامین کردی

موقعیت شغلی

استاد یار- دانشگاه علوم پزشکی تهران

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

آدرس خیابان

تهران - تقاطع جلال آل احمد-بعد از پل نصر- روبروی درمانگاه

بیمارستان شریعتی- پلاک 7 همکف

شهر

تهران

کد پستی

14395-578

تلفن

0227 8863 21 98+

فکس

3539 8800 21 98+

ایمیل

## فرد مسوول پاسخگویی عمومی کارآزمایی

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

مرکز تحقیقات پزشکی ورزشی دانشگاه تهران

نام کامل فرد مسوول

دکتر رامین کردی

موقعیت شغلی

استاد یار- دانشگاه علوم پزشکی تهران

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

ramin\_kordi@sina.tums.ac.ir

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