

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح
کمر درد مزمن
کد ICD-10
M54.5

توصیف کد ICD-10
Low back pain

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد
میانگین شدت درد
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل از درمان و 4 هفته و 8 هفته پس از درمان
نحوه اندازه‌گیری متغیر
بر اساس مقیاس انالوگ بصری

2

شرح متغیر پیامد
میانگین شاخص ناتوانی
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل از درمان و 4 هفته و 8 هفته پس از درمان
نحوه اندازه‌گیری متغیر
بر اساس شاخص ناتوانی Oswestry

3

شرح متغیر پیامد
میانگین شاخص عملی
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل از درمان و 4 هفته و 8 هفته پس از درمان
نحوه اندازه‌گیری متغیر
بر اساس Lumbar functional index

4

شرح متغیر پیامد
میانگین فاصله نوک انگشتان تا کف
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل از درمان و 4 هفته و 8 هفته پس از درمان
نحوه اندازه‌گیری متغیر
بر اساس Fingertip-to-Floor Test

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
داشتن حداقل سن 35 و حداکثر 65 سال حداقل 3 ماه از کمر درد فرد گذشته باشد کمر درد مزمن وی توسط متخصص ارتوپدی تایید گردد
شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
سابقه جراحی و یا شکستگی در ناحیه ستون فقرات استفاده از وسایل کمکی برای راه رفتن محدودیت حرکتی در اندام های تحتانی داشتن فشار روی ریشه های عصبی وجود تنگی کانال نخاعی وجود فتق دیسک بین مهره ای وجود اسپوندیلولیتیزس وجود بیماری های قلبی عروق شدید و یا بیماری های متابولیکی ابتلا به بیماری های روحی روانی استفاده از داروهای ضد تشنج

سن

از سن 35 ساله تا سن 56 ساله

جنسیت

هر دو

فاز مطالعه

مصادق ندارد

گروه‌های کور شده در مطالعه

اطلاعات موجود نیست

حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش‌بینی شده: 90

تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل

توصیف نحوه تصادفی سازی

بیماران به شکل تصادفی ساده و به شکل قرعه کشی انتخاب می شوند. برای این منظور 90 عدد کاغذ هایی با طرح یکسان آماده می گردد. بر روی 45 عدد آنها عدد یک و بر روی 45 کاغذ دیگر عدد دو نوشته می شود. عدد یک برای بیمارانی در نظر گرفته می شوند که ورزش های پایداری تنه را انجام می دهند و عدد 2 برای بیمارانی در نظر گرفته می شوند که ورزش های ویلیامز را انجام می دهند. سپس تمام کاغذ ها در داخل یک جعبه فرار داده می شود. پس از مراجعه بیمار کاغذها به شکل تک تک خارج می شوند تا زمانی که حجم نمونه کامل گردد.

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

کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

آدرس خیابان

یاسوج، خیابان باهنر 1، پلاک 22، واحد 1

شهر

یاسوج

استان

کهکلوپه و بویراحمد

کد پستی

7591951176

تاریخ تایید

کلینیک مرکز فیزیوتراپی
نام کامل فرد مسوول
حمداله دلاویز
آدرس خیابان
معلم 1، بیمارستان شهید بهشتی، مرکز فیزیوتراپی
شهر
یاسوج
استان
کهکلوپه و بویراحمد
کد پستی
94857 75917
تلفن
1813 3322 74 98+
ایمیل
delavizhamdi83@gmail.com

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه علوم پزشکی یاسوج
نام کامل فرد مسوول
حسین ماری اورباد
آدرس خیابان
خیابان شهید منتظری

شهر
یاسوج
استان
کهکلوپه و بویراحمد
کد پستی
7591875114
تلفن
6078 3334 74 98+
ایمیل
delaviz.h@yums.ac.ir

ردیف بودجه
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
بلی

عنوان منبع مالی
دانشگاه علوم پزشکی یاسوج
درصد تامین مالی مطالعه توسط این منبع
100

بخش عمومی یا خصوصی
عمومی
مبدا اعتبار از داخل یا خارج کشور
داخلی

طبقه بندی منابع اعتبار خارجی
خالی
کشور مبدا
طبقه بندی موسسه تامین کننده اعتبار
دانشگاهی

فرد مسوول پاسخگویی عمومی کارآزمایی

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه علوم پزشکی یاسوج
نام کامل فرد مسوول
حمداله دلاویز

گروه مداخله: به بیمار آموزش داده می شود که بر روی کف اطاق یا یک سطح پایدار 5 ورزش شامل elbow-toe, hand-knee, curl-up, side bridge, and back bridge را به شرح زیر انجام دهد. برای انجام ورزش elbow-toe بیمار به شکم خوابیده به گونه ای که آرنج در زیر شانه ها قرار گیرد بازوها در وضعیت عمود بر کف قرار بگیرد. در چنین وضعیتی فقط انگشتان پا و ساعد در تماس با زمین هستند. برای انجام back-bridge بیمار در وضعیت طاق باز قرار می گیرد و کف پاها روی زمین با زانوهای که در وضعیت 90 درجه قرار می گیرند. دست ها در طرفین و به طرف کف اطاق قرار می گیرند. فرد لگن را بالا می آورد که خم شدگی طبیعی لگن اتفاق افتد. برای انجام hand-knee فرد در وضعیت چهار دست و پا در حالیکه لگن در وضعیت نرمال قرار دارد و بطور نرمال تنفس می کند. سپس فرد اندام فوقانی راست را بالا آورده و در وضعیت راست نگه می دارد در حالیکه همزمان اندام تحتانی را نیز بالا آورد و در وضعیت راست نگه داری می کند. برای انجام وضعیت Side Bridge فرد در پهلوئی راست قرار می گیرد که آرنج راست مستقیماً زیر شانه و بازو در وضعیت عمودی به زمین قرار گیرد. فرد لگن را به گونه ای بالا می آورد که ستون فقرات در وضعیت راست قرار گیرد چنین وضعیتی فقط توسط آرنج راست و پای راست حمایت می شود. برای انجام ورزش Curl-up فرد طاق باز با زانوهای 90 درجه و مفصل هیپ 45 درجه و دسته ها در پشت سر قرار می گیرند. فرد با خم کردن تنه فوقانی و بالا آوردن مهره های سینه ای از کف زمین به جلو حرکت می کند. پس از آموزش، و اطمینان از انجام درست ورزش ها، بیماران در هر روز سه بار و سه روز در هفته و به مدت هشت هفته ورزش های پایداری تنه را انجام می دهند.

طبقه بندی
توانبخشی

2

شرح مداخله

گروه کنترل: به بیمار آموزش داده می شود که بر روی کف اطاق یا یک سطح پایدار 5 ورزش شامل pelvic tilt exercises, partial sit-ups, knee-to-chest, hamstring stretching, Standing lumbar flexion را انجام دهد. برای انجام Pelvic tilt exercises بیمار روی پشت با زانوی خم و کف پاها روی زمین قرار می گیرد. سپس کمر را در مقابل زمین پهن می کند بدون اینکه پاها را با فشار به پایین هل دهند. برای انجام Partial sit-ups بیمار در وضعیت طاق باز و زانوی خمیده با کف پاها روی زمین قرار می گیرد. دست ها در پشت سر و تنه را بالا می آورد تا کتف بطور مشخص از زمین بلند شود و فشار بر روی عضله راست شکمی حس شود. برای انجام ورزش Knee-to-chest فرد روی پشت با زانوهای خمیده و کف پاها روی زمین قرار می گیرد. به آرامی زانوی راست را به طرف شانه ها کشیده می شود و 10 ثانیه نگه داشته می شود سپس پایین می آورد و برای پای دیگر تکرار می شود. برای انجام Standing lumbar flexion فرد در وضعیت ایستاده و پاها را به اندازه عرض شانه باز می کند. به آرامی به پایین خم می شود و انگشتان دست به طرف پاها حرکت می کند تا اینکه کشش در ناحیه کمری حس شود. برای انجام Hamstring stretch بیمار نشسته، زانوهای باز و در کنار هم قرار می گیرند. سپس اندام های فوقانی را به موازات اندام های تحتانی بالا می آورد و همراه تنه به جلو و به طرف پاها هل می دهد و 5 ثانیه نگه می دارد. پس از آموزش، و اطمینان از انجام درست ورزش ها، بیماران در هر روز سه بار و سه روز در هفته و به مدت هشت هفته ورزش های پایداری تنه را انجام می دهند

طبقه بندی
توانبخشی

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری

فرد مسوول به روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه علوم پزشکی یاسوج
نام کامل فرد مسوول
حمداله دلاویز
موقعیت شغلی
عضو هیئت علمی
آخرین مدرک تحصیلی
Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
آناتومی
آدرس خیابان
خیابان باهنر 1، پلاک 22، واحد 1
شهر
یاسوج
استان
کهکلوپه و بویراحمد
کد پستی
7591951176
تلفن
6302 3323 74 98+
ایمیل
delavizhamdi83@gmail.com

برنامه انتشار

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
توجه/علت عدم تصمیم/عدم انتشار IPD
به دلیل اینکه تا کنون تجربه‌ای در این مورد نداشته‌ام
پروتکل مطالعه
هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست
نقشه آنالیز آماری
مصادق ندارد
فرم رضایتنامه آگاهانه
هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست
گزارش مطالعه بالینی
هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست
کدهای استفاده شده در آنالیز
مصادق ندارد
نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)
مصادق ندارد

موقعیت شغلی
عضو هیئت علمی
آخرین مدرک تحصیلی
Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
آناتومی
آدرس خیابان
خیابان باهنر 1، پلاک 22، واحد 1
شهر
یاسوج
استان
کهکلوپه و بویراحمد
کد پستی
7591951176
تلفن
6302 3323 74 98+
ایمیل
delavizhamdi83@gmail.com

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه علوم پزشکی یاسوج
نام کامل فرد مسوول
حمداله دلاویز
موقعیت شغلی
عضو هیئت علمی
آخرین مدرک تحصیلی
Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
آناتومی
آدرس خیابان
خیابان باهنر 1، پلاک 22 و واحد 1
شهر
یاسوج
استان
کهکلوپه و بویراحمد
کد پستی
7591951176
تلفن
6302 3323 74 98+
ایمیل
delavizhamdi83@gmail.com