پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۹/۰۱

تاثیر 8هفته مجموعه تمرینات کششی ، ایزومتریک و تقویتی بر ناتوانی ، کیفیت زندگی ، شدت و آستانه درد فشاری زنان کارمند مبتلا به درد گردن مزمن غیراختصاصی

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه
تاثیر 8هفته مجموعه تمرینات کششی ، ایزومتریک و تقویتی بر ناتوانی ، کیفیت زندگی ، شدت و آستانه درد فشاری زنان کارمند مبتلا به درد گردن مزمن غیراختصاصی
طراحی
24 نفر از زنان کارمند مبتلا به گردن درد مزمن غیر اختصاصی در شهرستان آمل با توجه به معیارهای ورود به تحقیق و روش نمونه گیری در دسترس بصورت تصادفی در دو گروه (تجربی= تمرینات ترکیبی) و (کنترل = بدون تمرینات) به مدت هشت هفته قرار خواهند گرفتند.
نحوه و محل انجام مطالعه
تحقیق حاضر مداخله ای و از نوع تحقیقات نیمه تجربی و کاربردی خواهد بود. همه شرکت کنندگان گروه تجربی، تمرینات را به مدت 8هفته تحت نظارت حضوری و آنلاین متخصص حرکات اصلاحی در مکان مشخص انجام خواهند داد.
شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود
معیار های ورود به تحقیق: کارمندان زن مبتلا به گردن درد مزمن غیراختصاصی با دامنه سنی بین 30 تا 55 سال _ گردن درد بیشتر از سه ماه _ داشتن سلامت عمومی معیار های خروج از تحقیق: افرادی که سابقه جراحی بر روی گردن دارند _ افرادی که سابقه ورزش و قهرمانی دارند _ افرادی که بیماری قلبی کنترل نشده دارند _ افراد مشکوک و مبتلا به کرونا
گروه‌های مداخله
مداخله گروه تمرینی : تمرینات در این مداخله تمرینی شامل مجموعه تمرینات کششی ، ایزومتریک و تقویتی در بخش گردن، شانه و کتف ها به مدت هشت هفته و سه جلسه در هفته خواهد بود. مداخله گروه کنترل : آزمودنی ها در گروه کنترل هیچ مداخله تمرینی را دریافت نخواهند کرد.
متغیرهای پیامد اصلی
کاهش درد های عضلانی گردن، کاهش درد در کتف و شانه ها، باز گرداندن تعادل عضلانی بوسیله تقویت عضلات ضعیف شده و کشش عضلات کوتاه شده، افزایش تحرک پذیری، کاهش بار مکانیکی

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی
نام اختصاری
اطلاعات ثبت در مرکز
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20201030049193N5**
تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2024-01-18, ۱۴۰۲/۱۰/۲۸**

زمان‌بندی ثبت: **prospective**

آخرین بروز رسانی: **2024-01-18, ۱۴۰۲/۱۰/۲۸**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**
تاریخ تایید ثبت در مرکز
2024-01-18, ۱۴۰۲/۱۰/۲۸

اطلاعات تماس ثبت کننده
نام
مهدی حسین زاده
نام سازمان / نهاد
پژوهشگاه علوم ورزشی ایران
کشور
جمهوری اسلامی ایران
تلفن
+98 21 7714 6478
آدرس ایمیل
metti@ssrc.ac.ir

وضعیت بیمار گیری
بیمار گیری تمام شده
منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
2024-05-21, ۱۴۰۳/۰۳/۰۱
تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
2024-08-20, ۱۴۰۳/۰۵/۳۰
تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ خاتمه کارآزمایی
خالی

عنوان علمی کارآزمایی
تاثیر 8هفته مجموعه تمرینات کششی ، ایزومتریک و تقویتی بر ناتوانی ، کیفیت زندگی ، شدت و آستانه درد فشاری زنان کارمند مبتلا به درد گردن مزمن غیراختصاصی

عنوان عمومی کارآزمایی
تاثیر 8هفته مجموعه تمرینات کششی ، ایزومتریک و تقویتی بر درد

گردن مزمن غیراختصاصی

هدف اصلی مطالعه

موارد دیگر

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

محدوده سنی 30 الی 55 سال کارمند زن ادارات شهرستان آمل داشتن سلامت عمومی داشتن درد مزمن گردن : يعني دردي كه از شروع آن سه ماه گذشته باشد و علت خاصی نداشته باشد.

شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

داشتن سابقه منظم ورزش و قهرمانی داشتن بیماریهاي زمینه اي و مفصلی استفاده از هر نوع دارو یا مسکن و راهبرد درمانی جهت رفع مشکلات گردن درد افراد مشکوک یا مبتلا به کرونا سابقه جراحی در گردن بیماری قلبی کنترل نشده

سن

از سن **30 ساله** تا سن **55 ساله**

جنسیت

مونث

فاز مطالعه

مصداق ندارد

گروه‌های کور شده در مطالعه

- شرکت کننده
- ارزیابی کننده پیامد

حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش‌بینی شده: **24**

تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل

توصیف نحوه تصادفی سازی

افراد به صورت تصادفی و با کمک جدول اعداد تصادفی در یکی از دو گروه مطالعه قرار می گیرند و مداخله مربوط به همان گروه را دریافت می کنند

کور سازی (به نظر محقق)

یک سویه کور

توصیف نحوه کور سازی

برای ایجاد کور سازی یک سویه کور، ابتدا اطلاعات کلی در رابطه با نحوه تست گیری ها و نحوه اجرای تمرین به دو گروه داده خواهد شد و هیچ اطلاعاتی از اینکه شرکت کنندگان در کدام گروه تمرینی و کنترل قرار خواهند گرفت در اختیار آنها قرار داده نخواهد شد. ارزیاب متغیر های پژوهشی نسبت به گروه اختصاص داده شده شرکت کنندگان بی اطلاع خواهد بود.

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 در پژوهش پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

آدرس خیابان

تهران – خیابان استاد مطهری – خیابان میرعماد – کوچه پنجم – پلاک ۳

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

1587958711

تاریخ تایید

2023-11-22, ۱۴۰۲/۰۹/۰۱

کد کمیته اخلاق

IR.SSRC.REC.1402.196

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح

گردن درد مزمن غیراختصاصی

کد ICD-10

توصیف کد ICD-10

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد

شدت درد

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

پیش آزمون (قبل از شروع مطالعه) و پس آزمون (در انتهای مطالعه)

نحوه اندازه‌گیری متغیر

متغیر شدت درد توسط مقیاس اندازه گیری بصری شدت درد اندازه گیری می شود.

متغیر پیامد ثانویه

1

شرح متغیر پیامد

ناتوانی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

پیش آزمون (قبل از شروع مطالعه) و پس آزمون (در انتهای مطالعه)

نحوه اندازه‌گیری متغیر

از پرسشنامه فارسی شاخص ناتوانی گردن برای ارزیابی ناتوانی عملکردی در فعالیت های روزانه استفاده خواهد شد.

2

شرح متغیر پیامد

کیفیت زندگی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

پیش آزمون (قبل از شروع مطالعه) و پس آزمون (در انتهای مطالعه)

نحوه اندازه‌گیری متغیر

از فرم کوتاه پرسشنامه نظرسنجی سلامت برای ارزیابی کیفیت زندگی در فعالیت های روزانه استفاده خواهد شد.

3

شرح متغیر پیامد

آستانه درد فشاری

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

پیش آزمون (قبل از شروع مطالعه) و پس آزمون (در انتهای مطالعه)

نحوه اندازه‌گیری متغیر

از نیروسنج دیجیتال برای تست آستانه درد 3نقطه ای ، آزمون درد فشاری و آستانه درد 36 نقطه ای استفاده خواهد شد.

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
گروه مداخله: پس از انجام پیش تست ها وارد فاز تمرین خواهند شد. تمرینات در این مداخله تمرینی شامل مجموعه تمرینات کششی ، ایزومتریک و تقویتی خواهد بود. تمرینات شامل مجموعه ای از حرکات خواهد بود که به مدت 8 هفته، 3 جلسه در هفته، و 1 الی 3 ست، و هر ست 1 الی 18 تکرار برای آزمودنی ها مورد نظر قرار خواهد گرفت. مدت زمان هر جلسه 45 دقیقه الی 1ساعت به طول خواهد انجامید که 10 دقیقه ابتدایی و انتهایی به ترتیب شامل گرم کردن و سرد کردن می باشد. پیشرفت در تمرینات بر اساس شدت درد هر آزمودنی مشخص خواهد شد.
طبقه بندی
درمانی - غیره

2

شرح مداخله
گروه کنترل: از این گروه پس از پیش تست ها خواسته خواهد شد که در هیچگونه برنامه تمرینی قرار نگیرند .
طبقه بندی
درمانی - غیره

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
دانشگاه غیر انتفاعی شمال
نام کامل فرد مسوول
دکتر راحله غفاری
آدرس خیابان
آمل،کیلومتر ۵ جاده هراز، دو راهی امامزاده عبدالله، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی شمال
شهر
آمل
استان
مازندران
کد پستی
۸۴۵۹۶-۴۶۱۶۱
تلفن
+98 11 4420 3711
فکس
+98 11 4420 3755
ایمیل
rh.ghaffari@gmail.com
آدرس صفحه وب
https://shomal.ac.ir

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه غیر انتفاعی شمال
نام کامل فرد مسوول
سعید فلاحیان
آدرس خیابان
آمل،کیلومتر ۵ جاده هراز، دو راهی امامزاده عبدالله، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی شمال
شهر
آمل
استان
مازندران
کد پستی
۸۴۵۹۶-۴۶۱۶۱
تلفن
+98 11 4420 3756
فکس
ایمیل
s.fallahian1@gmail.com
آدرس صفحه وب
https://shomal.ac.ir
ردیف بودجه
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
خیر
عنوان منبع مالی
دانشگاه شمال
درصد تامین مالی مطالعه توسط این منبع
100
بخش عمومی یا خصوصی
خصوصی
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
پژوهشگاه علوم ورزشی ایران
نام کامل فرد مسوول
مهدی حسین زاده
موقعیت شغلی
استادیار
آخرین مدرک تحصیلی
.Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
پزشکی ورزشی
آدرس خیابان
تهران- خیابان مطهری- میرعماد پنجم- پلاک 3- طبقه پنجم.
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
1587958711
تلفن
+98 21 8852 9121
فکس
ایمیل
Metti@ssrc.ac.ir
آدرس صفحه وب
https://orcid.org/0000-0001-6019-8205

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
پژوهشگاه علوم ورزشی ایران
نام کامل فرد مسوول
دکتر مهدی حسین زاده
موقعیت شغلی
استادیار
آخرین مدرک تحصیلی
.Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
آسیب های ورزشی
آدرس خیابان
تهران – خیابان استاد مطهری – خیابان میرعماد – کوچه پنجم – پلاک ۳
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
1587958711
تلفن
+98 21 7714 6478
فکس
+98 21 8873 9092
ایمیل
metti@ssrc.ac.ir

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه غیراتفاعی شمال
نام کامل فرد مسوول
مریم حبیب الله نتاج عمران
موقعیت شغلی
دانشجو
آخرین مدرک تحصیلی
فوق لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
آسیب شناسی و حرکات اصلاحی
آدرس خیابان
آمل،کیلومتر ۵ جاده هراز، دو راهی امامزاده عبدالله، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی شمال
شهر
آمل
استان
مازندران
کد پستی
۸۴۵۹۶-۴۶۱۶۱
تلفن
+98 11 4420 3711
فکس
+98 11 4420 3755
ایمیل
maryam.habibnatajj@gmail.com
آدرس صفحه وب
https://shomal.ac.ir

برنامه انتشار

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
توجیه/علت عدم تصمیم/عدم انتشار IPD
اطلاعات بیشتری وجود ندارد.
پروتکل مطالعه
هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست
نقشه آنالیز آماری
مصداق 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
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)
مصداق ندارد