پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۹/۰۱

مقایسه‌ی اثر شش هفته تمرینات کشش ایستا، PNF، تکنیک گراستون، تکنیک انرژی عضلانی و فوم رولر بر انعطاف‌پذیری عضلات همسترینگ نوجوانان فوتبالیست

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه
مقایسه‌ی اثر پنج روش کشش ایستا، PNF، تکنیک گراستون، تکنیک انرژی عضلانی و فوم رولر بر انعطاف‌پذیری عضله‌ی همسترینگ در نوجوانان فوتبالیست
طراحی
کارآزمایی بالینی دارای گروه کنترل، با گروه های موازی کشش ایستا، PNF، تکنیک گراستون، تکنیک انرژی عضلانی و فوم رولر است. حجم نمونه شامل 90 فوتبالیست است که بصورت تصادفی ساده (با استفاده از نرم افزار اکسل) در 6 گروه قرار خواهند گرفت.
نحوه و محل انجام مطالعه
پیش آزمون و پس آزمون در آزمایشگاه علوم ورزشی دانشگاه شهید بهشتی انجام میشود و اعمال مداخله در زمین چمن 15 خرداد انجام خواهد شد.
شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود
دامنه‌ی سنی 12 تا 15 سال، سابقه‌ی فعالیت در رشته‌ی فوتبال را طی2 سال اخیر داشته باشد، داشتن حداقل 3 جلسه تمرین در هفته، سابقه‌ی آسیب همسترینگ و مفصل زانو نداشته باشد. معیار خروج: عدم رضایت از ادامه همکاری در پژوهش، هرگونه عفونت پوستی داشته باشند، داشتن هرگونه بیماری عصبی یا ارتوپدی که اندام تحتانی را تحت تأثیر قرار دهد
گروه‌های مداخله
کشش ایستا، کشش PNF، تکنیک گراستون، تکنیک انرژی عضلانی وفوم رولر هر کدام به مدت شش هفته، 3 جلسه در هفته انجام میشود. گروه کنترول: بدون اعمال مداخله به فعالیت عادی خود ادامه می دهند
متغیرهای پیامد اصلی
انعطاف پذیری همسترینگ، تست بازکردن فعال زانو

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی
نام اختصاری
اطلاعات ثبت در مرکز
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20240306061185N2**
تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2024-03-08, ۱۴۰۲/۱۲/۱۸**
زمان‌بندی ثبت: **prospective**

آخرین بروز رسانی: **2024-03-08, ۱۴۰۲/۱۲/۱۸**

تعداد بروز رسانی‌ها: **0**
تاریخ تایید ثبت در مرکز
2024-03-08, ۱۴۰۲/۱۲/۱۸

اطلاعات تماس ثبت کننده
نام
حسین رضائی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه شهید بهشتی
کشور
جمهوری اسلامی ایران
تلفن
+98 24 3562 3177
آدرس ایمیل
hosse.rezaei@mail.sbu.ac.ir

وضعیت بیمار گیری
بیمار گیری تمام شده
منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
2024-03-29, ۱۴۰۳/۰۱/۱۰
تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
2024-04-05, ۱۴۰۳/۰۱/۱۷
تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ خاتمه کارآزمایی
خالی

عنوان علمی کارآزمایی
مقایسه‌ی اثر شش هفته تمرینات کشش ایستا، PNF، تکنیک گراستون، تکنیک انرژی عضلانی و فوم رولر بر انعطاف‌پذیری عضلات همسترینگ نوجوانان فوتبالیست

عنوان عمومی کارآزمایی
انعطاف پذیری عضلات همسترینگ
هدف اصلی مطالعه
حمایتی
شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه
شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

دامنه‌ی سنی 12 تا 15 سال سابقه‌ی فعالیت ورزشی در رشته‌ی فوتبال را طی2 سال اخیر را داشته باشد داشتن حداقل 3 جلسه تمرین در هفته سابقه‌ی آسیب همسترینگ و مفصل زانو نداشته باشد

شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

سنین بالا و پایین تر عدم تمایل به شرکت در تحقیق داشتن آسیب در اندام ها

سن

از سن **12 ساله** تا سن **15 ساله**

جنسیت

مذکر

فاز مطالعه

مصداق 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

روش تصادفی سازی ساده، واحد: به صورت فردی، ابزار تصادفی سازی: برای تعیین گروه بندی افراد حاضر در پژوهش به روش تصادفی ساده ابتدا یک لیست از نام افراد در نرم افزار اکسل تهیه می گردد سپس با استفاده از تابع RAND برای هر فرد یک عدد تصادفی انتخاب میکنیم و در نهایت با استفاده از تابع MOD ROW افراد را گروه بندی میکنیم

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

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

آدرس خیابان

تهران_ خیابان میرعماد

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

1411713116

تاریخ تایید

2023-09-20, ۱۴۰۲/۰۶/۲۹

کد کمیته اخلاق

IR.SSRC.REC.1402.152

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح

افراد سالم

کد ICD-10

توصیف کد ICD-10

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد

انعطاف پذیری عضله همسترینگ

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از مداخله و هشت هفته بعد

نحوه اندازه‌گیری متغیر

گونیامتر، تست باز کردن فعال زانو

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله

گروه مداخله: کشش ایستا، هشت هفته، سه جلسه در هفته، هر یک از شرکت‌کنندگان برای اجرای کشش ایستا، ابتدا با حفظ ستون فقرات در وضعیت خنثی، از فرد می‌خواهیم که از مفصل ران به سمت جلو خم شود و به هر یک از آزمودنی‌ها آموزش داده می‌شود که از خم شدن گردن خودداری کنند و فقط از مفصل ران حرکت کنند که درنتیجه ستون فقرات در وضعیت خنثی نگه‌داشته می‌شود. آزمودنی‌ها مفصل ران را به‌طور فعال تا زمانی که عضله‌ی همسترینگ با درد خفیف و قابل‌تحمل کشیده شود خم می‌کنند و این کشش را به مدت 30 ثانیه حفظ و 4بار تکرار و بین هر تکرار 20 ثانیه استراحت خواهند کرد

طبقه بندی

پیشگیری

2

شرح مداخله

گروه مداخله: کشش PNF، هشت هفته، سه جلسه در هفته، برای کشش PNF از روش PNF Hold-Relax استفاده خواهد شد. آزمودنی‌ها در وضعیت خوابیده به پشت درحالی‌که اندام تحتانی سمت مقابل ثابت‌شده است، آزمون گر عضله همسترینگ را باخم کردن غیرفعال لگن درحالی‌که زانو کاملاً کشیده شده است اجرا می‌کند. حین اجرا باید توجه داشت که مفصل ران دچار چرخش نشود، ساق پای آزمودنی روی شانه‌ی آزمونگر قرار می‌گیرد و عضله‌ی همسترینگ کشیده می‌شود تا اینکه آزمودنی ابتدا احساس کشش خفیفی را گزارش کند، این موقعیت به مدت 7 ثانیه حفظ می‌شود، سپس آزمودنی به‌طور ایزومتریک عضله همسترینگ را به مدت 3 ثانیه با فشار دادن پای خود به سمت پایین در برابر مقاومت آزمونگر منقبض می‌کند، پس‌ازاین از آزمودنی خواسته می‌شود به مدت 5 ثانیه استراحت کند سپس آزمونگر به‌طور غیرفعال عضله را تا زمانی که یک کشش خفیف را حساس کند، کش می‌دهد. این کشش به مدت 7 ثانیه اجرا خواهد شد. این پروتکل4 بار بافاصله‌ی 20 ثانیه‌ای از هم تکرار خواهد شد

طبقه بندی

پیشگیری

3

شرح مداخله

گروه مداخله: تکنیک گراستون، هشت هفته، سه جلسه در هفته، هریک از شرکت‌کنندگان گروه GT با ابزار شماره 1 پس از استفاده‌ی روغن ماساژ در موضع موردنظر زانویش رابین 30 تا 60 درجه خم می‌کند، سپس آزمونگر 30 مرتبه در 1 دقیقه حرکت از خط گلوتئال خلفی تا حفره‌ی پوپلیتئال را در 3 ست اجرا خواهد کرد

طبقه بندی

پیشگیری

4

شرح مداخله

گروه مداخله: تکنیک انرژی عضلانی، هشت هفته، سه جلسه در هفته، شرکت‌کنندگان گروه MET ابتدا در وضعیت خوابیده به پشت قرار خواهند گرفت و مفصل مچ پای خود را روی شانه‌ی آزمونگر قرار می‌دهند. یک چرخه‌ی MET شامل 3 فاز استراحت، انقباض (شامل یک انقباض عضله‌ی چهار سر با 15% از نیروی حداکثر انقباض خود) و کشش است که به ترتیب و به‌طور متوالی هرکدام به مدت 10 ثانیه اجرا می‌شود. این پروتکل 4 بار تکرار و بین هر تکرار 20 ثانیه استراحت اجرا می‌شود

طبقه بندی

پیشگیری

5

شرح مداخله

گروه مداخله: فوم رولر، هشت هفته، سه جلسه در هفته، آزمودنی‌ها روی زمین نشسته فوم رولر رابین برجستگی ایسکیال و پای خود که به‌صورت کشیده شده است قرار می‌دهد. به آزمودنی‌ها آموزش داده می‌شود که وزن بدن خود را با دستان خود که روی زمین قرارگرفته حفظ کنند. تمرین شامل 3 تکرار 1 دقیقه‌ای با استراحت 10 ثانیه بین تکرارها بود که آزمودنی پاها را کنار یکدیگر قرار داده درحالی‌که با استفاده از فوم رولر درحالی‌که پشت ران‌ها در حالت شل نگه‌داشته شده همسترینگ را از بالای زانو تا دقیقاً زیر لگن حرکت می‌دهند

طبقه بندی

پیشگیری

6

شرح مداخله

گروه کنترل: گروه کنترل، عدم اعمال مداخله، تمرینات عادی خود را انجام خواهند داد

طبقه بندی

پیشگیری

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری

نام مرکز بیمار گیری

آزمایشگاه علوم ورزشی دانشگاه شهید بهشتی

نام کامل فرد مسوول

سیروس شیخی

آدرس خیابان

تهران_ ولنجک_ میدان شهریاری_ دانشگاه شهید بهشتی

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

1983969411

تلفن

+98 21 2243 1953

ایمیل

hosse.rezaei@mail.sbu.ac.ir

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی

نام سازمان / نهاد

دانشگاه شهید بهشتی

نام کامل فرد مسوول

دکتر سید محمد حسینی

آدرس خیابان

تهران_ ولنجک_ میدان شهریاری_ دانشگاه شهید بهشتی

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

1983969411

تلفن

+98 21 2243 1953

ایمیل

Moh_hosseini@sbu.ac.ir

ردیف بودجه

کد بودجه

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

بلی

عنوان منبع مالی

دانشگاه شهید بهشتی

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 شهید بهشتی

نام کامل فرد مسوول

حسین رضائی

موقعیت شغلی

دانشجوی کارشناسی ارشد

آخرین مدرک تحصیلی

لیسانس

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

آدرس خیابان

صایین قلعه_ میدان امام حسین_ خیابان نواب صفوی پلاک 403

شهر

صایین قلعه

استان

زنجان

کد پستی

4574148543

تلفن

+98 24 3562 3177

ایمیل

hosse.rezaei@mail.sbu.ac.ir

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه شهید بهشتی

نام کامل فرد مسوول

حسین رضائی

موقعیت شغلی

دانشجوی کارشناسی ارشد

آخرین مدرک تحصیلی

لیسانس

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

آدرس خیابان

صایین قلعه_ میدان امام حسین_ خیابان نواب صفوی پلاک 403

شهر

صایین قلعه

استان

زنجان

کد پستی

4574148543

تلفن

+98 24 3562 3177

ایمیل

hosse.rezaei@mail.sbu.ac.ir

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه شهید بهشتی

نام کامل فرد مسوول

حسین رضائی

موقعیت شغلی

دانشجوی کارشناسی ارشد

آخرین مدرک تحصیلی

لیسانس

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

آدرس خیابان

صایین قلعه_ میدان امام حسین_ خیابان نواب صفوی پلاک 403

شهر

صایین قلعه

استان

زنجان

کد پستی

4574148543

تلفن

+98 24 3562 3177

ایمیل

hosse.rezaei@mail.sbu.ac.ir

برنامه انتشار

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)

هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

پروتکل مطالعه

هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

نقشه آنالیز آماری

هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

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

هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)

هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست