

پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۳/۲۰

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 از مطالعه

مقایسه‌ی اثر پنج روش کشش ایستا، PNF، تکنیک گراستون، تکنیک انرژی عضلانی و فوم رولر بر انعطاف‌پذیری عضله همسترینگ در نوجوانان فوتبالیست

طراحی

کارآزمایی بالینی دارای گروه کنترل، با گروه‌های 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

پیش‌آزمون و پس‌آزمون 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 طی 2 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 و فوم رولر هر کدام به مدت شش هفته، 3 جلسه در هفته انجام میشود. گروه کنترل: بدون اعمال مداخله به فعالیت عادی خود ادامه می‌دهند

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 تأیید ثبت در مرکز: ۱۴۰۲/۱۲/۱۸, 08-03-2024

زمان‌بندی ثبت: prospective

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

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

اطلاعات تماس ثبت کننده نام

حسین رضائی

نام سازمان / نهاد

دانشگاه شهید بهشتی

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

3177 3562 24 98+

آدرس ایمیل

hosse.rezaei@mail.sbu.ac.ir

وضعیت بیمار گیری

بیمار گیری تمام شده

منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
۱۴۰۳/۰۱/۱۰, 2024-03-29

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
۱۴۰۳/۰۱/۱۷, 2024-04-05

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 طی 2 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 اندام‌ها

1
شرح
افراد سالم
کد ICD-10
توصیف کد ICD-10

متغیر پیامد اولیه

سن
از سن 12 ساله تا سن 15 ساله
جنسیت
مذکر

1
شرح متغیر پیامد
انعطاف پذیری عضله همسترینگ
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل از مداخله و هشت هفته بعد
نحوه اندازه‌گیری متغیر
گوئیومتر، تست باز کردن فعال زانو

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

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 در نتیجه ستون فقرات در وضعیت خنثی نگه‌داشته می‌شود. آزمودنی‌ها مفصل ران را به‌طور فعال تا زمانی که عضله همسترینگ با درد خفیف و قابل‌تحمل کشیده شود خم می‌کنند و این کشش را به مدت 30 ثانیه حفظ و 4 بار 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 ثابت شده 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 عضله 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 پروتکل 4 بار بافاصله‌ی 20 ثانیه‌ای از هم تکرار خواهد شد

طبقه بندی
پیشگیری

3

شرح مداخله

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

1402/06/29, 2023-09-20

کد کمیته اخلاق

IR.SSRC.REC.1402.152

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

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 شهریار_ دانشگاه شهید بهشتی
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
1983969411
تلفن
1953 2243 21 98+
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 حوزه های کاری/ تخصص ها
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

گروه مداخله: تکنیک گراستون، هشت هفته، سه جلسه در هفته، هریک از شرکت کنندگان گروه GT با ابزار شماره 1 پس از استفاده ی روغن ماساژ در موضع مورد نظر زانویش را بین 30 تا 60 درجه خم می کند، سپس آزمونگر 30 مرتبه در 1 دقیقه حرکت از خط گلوئیتال خلفی تا حفره ی پولیتیتال را در 3 ست اجرا خواهد کرد

طبقه بندی
پیشگیری

4

شرح مداخله
گروه مداخله: تکنیک انرژی عضلانی، هشت هفته، سه جلسه در هفته، شرکت کنندگان گروه MET ابتدا در وضعیت خوابیده به پشت قرار خواهند گرفت و مفصل مچ پای خود را روی شانه ی آزمونگر قرار می دهند. یک چرخه ی MET شامل 3 فاز استراحت، انقباض (شامل یک انقباض عضله ی چهار سر با 15% از نیروی حداکثر انقباض خود) و کشش است که به ترتیب و به طور متوالی هرکدام به مدت 10 ثانیه اجرا می شود. این پروتکل 4 بار تکرار و بین هر تکرار 20 ثانیه استراحت اجرا می شود

طبقه بندی
پیشگیری

5

شرح مداخله
گروه مداخله: فوم رولر، هشت هفته، سه جلسه در هفته، آزمودنی ها روی زمین نشسته فوم رولر را بین برجستگی ایسکیال و پای خود که به صورت کشیده شده است قرار می دهد. به آزمودنی ها آموزش داده می شود که وزن بدن خود را با دستان خود که روی زمین قرار گرفته حفظ کنند. تمرین شامل 3 تکرار 1 دقیقه ای با استراحت 10 ثانیه بین تکرارها بود که آزمودنی پاها را کنار یکدیگر قرار داده درحالی که با استفاده از فوم رولر درحالی که پشت را در حالت شل نگه داشته شده همسترینگ را از بالای زانو تا دقیقاً زیر لگن حرکت می دهند

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
سپروس شیخی
آدرس خیابان
تهران_ ولنجک_ میدان شهریار_ دانشگاه شهید بهشتی
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
1983969411
تلفن
1953 2243 21 98+

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

3177 3562 24 98+

ایمیل

hosse.rezaei@mail.sbu.ac.ir

4574148543

تلفن

3177 3562 24 98+

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

3177 3562 24 98+

ایمیل

hosse.rezaei@mail.sbu.ac.ir

فرد مسوول به روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه شهید بهشتی

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