پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۹/۰۱

مقایسه اثر آنی خود رهاسازی، کشش ایستا و تکنیک گراستون در باند ایلیوتیبیال و عضله ساقی قدامی بر دامنه حرکتی و حس عمقی گردن در افراد ورزشکار

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه
بررسی اثر آنی مداخلات مایوفاشیا ریلیز باند خاصره‌ای درشت نئی و عضله ساقی قدامی بر دامنه حرکتی و حس عمقی گردن
طراحی
کارآزمایی بالینی دارای گروه کنترل، با گروه های موازی، بدون کور سازی، تصادفی شده، بر روی 100 فرد، برای تصادفی سازی از قرعه کشی استفاده شد.
نحوه و محل انجام مطالعه
محل انجام مطالعه: دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران؛ جمعیت مورد مطالعه: افراد ورزشکار؛ نوع کورسازی: بدون کورسازی
شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود
معیارهای ورود: مذکر؛ بازه سنی 18 تا 40 سال؛ افرادی که تمایل به انجام تست را داشته باشند و فرم رضایت را تکمیل کنند؛ عدم سابقه درد اسکلتی عضلانی طی دو هفته اخیر. معیارهای عدم ورود: هایپرموبیلیتی؛ استفاده از برنامه های ورزشی انعطاف پذیری و یوگا بیشتر از 6 ماه؛ مشکل ارتوپدیکی شدید؛ سابقه 6 ماه کمردرد، گردن درد و آسیب بافت نرم؛ فیبرومایالژیا و سایر مشکلات روانی
گروه‌های مداخله
گروه مداخله 1: شامل آزاد سازی با کمک فوم رولر و توپ ماساژ عضله ساقی قدامی و باند ایلیوتیبیال توسط خود فرد؛ گروه مداخله 2: کشش ایستا عضله ساقی قدامی و باند ایلیوتیبیال توسط محقق؛ گروه مداخله 3: تکنیک گراستون عضله ساقی قدامی و باند ایلیوتیبیال توسط محقق؛ گروه کنترل: انجام ده دقیقه دوچرخه ثابت
متغیرهای پیامد اصلی
دامنه حرکتی گردن؛ حس عمقی گردن

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی
نام اختصاری
اطلاعات ثبت در مرکز
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20240521061862N1**
تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2024-07-02, ۱۴۰۳/۰۴/۱۲**
زمان‌بندی ثبت: **prospective**

آخرین بروز رسانی: **2024-07-02, ۱۴۰۳/۰۴/۱۲**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**
تاریخ تایید ثبت در مرکز
2024-07-02, ۱۴۰۳/۰۴/۱۲

اطلاعات تماس ثبت کننده
نام
بهروز جعفری
نام سازمان / نهاد
دانشگاه تهران
کشور
جمهوری اسلامی ایران
تلفن
+98 21 8602 0153
آدرس ایمیل
jaffari_behroz@yahoo.com

وضعیت بیمار گیری
بیمار گیری تمام شده
منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
2024-07-20, ۱۴۰۳/۰۴/۳۰
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
مقایسه اثر آنی خود رهاسازی، کشش ایستا و تکنیک گراستون در باند ایلیوتیبیال و عضله ساقی قدامی بر دامنه حرکتی و حس عمقی گردن در افراد ورزشکار

عنوان عمومی کارآزمایی
تأثیر فوری خود رهاسازی بر دامنه حرکتی و حس عمقی گردن
هدف اصلی مطالعه
پیشگیری
شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه
شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
مذکر بازه سنی 18 تا 40 سال افرادی که تمایل به انجام تست را داشته باشند و فرم رضایت را تکمیل کنند.

شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
هایپرموبیلیتی (نمره تست بیتون 4 و بیشتر) استفاده از برنامه های ورزشی انعطاف پذیری و یوگا بیشتر از 6 ماه مشکل ارتوپدیکی شدید فیبرومایالژیا و سایر مشکلات روانی (استفاده از پرسشنامه سلامت عمومی GHQ-12) سابقه عمل جراحی داشته باشند سابقه درد اسکلتی عضلانی در دو هفته اخیر

سن
از سن **18 ساله** تا سن **40 ساله**

جنسیت
مذکر

فاز مطالعه
2-3

گروه‌های کور شده در مطالعه
اطلاعات موجود نیست

حجم نمونه کل
حجم نمونه پیش‌بینی شده: **100**

تصادفی سازی (نظر محقق)
اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل

توصیف نحوه تصادفی سازی
بعد از مشخص نمودن افراد برای شرکت در تحقیق از روش تصادفی سازی ساده استفاده شد. بگونه ای که انتخاب شرکت کنندگان کاملا بر اساس شانس و احتمال بود و هر شرکت کننده شانس یکسانی برای ورود به نمونه را داشت. عامل اصلی برای ما این بود که هر شرکت کننده شانس یکسانی برای قرار گرفتن در هر گروه را داشته باشد. سپس با روش قرعه کشی بگونه ای که اسامی افراد برروی کاغذ نوشته شد و داخل ظرفی قرار داده شد و فردی غیر از محققین به صورت کاملا شانسی اسامی را برداشت و اسامی که ابتدا خارج شدن گروه مداخله و مابقی گروه کنترل را تشکیل دادند. در روند تصادفی سازی، محققین هیچ دخالتی نداشتند و این کار توسط شخص بی اطلاع انجام شد.

کور سازی (به نظر محقق)
کور نشده است

توصیف نحوه کور سازی

دارو نما
دارد

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 دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران

آدرس خیابان
سبلان، خیابان حیدری، خیابان قاری، کوچه ولیعصر، پلاک 195

شهر
تهران

استان
تهران

کد پستی
1636818665

تاریخ تایید
2024-03-03, ۱۴۰۲/۱۲/۱۳

کد کمیته اخلاق
IR.UT.SPORT.REC.1402.129

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح
محدودیت دامنه حرکتی گردن

کد ICD-10
M54.2

توصیف کد ICD-10
Cervicalgia

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد
دامنه حرکتی گردن شامل فلکشن، اکستنشن، لترال فلکشن و روتیشن

مقاطع زمانی اندازه‌گیری
به صورت پیش آزمون و پس آزمون فورا بعد از اعمال مداخله می باشد

نحوه اندازه‌گیری متغیر
استفاده از اپلیکشن زاویه سنج و قطب نما Measure Angles Bubble Level ورژن 3.99.92 و Protractor در گوشی هوشمند آیفون 13پرومکس

2

شرح متغیر پیامد
حس عمقی گردن

مقاطع زمانی اندازه‌گیری
به صورت پیش آزمون و پس آزمون فورا بعد از اعمال مداخله می باشد

نحوه اندازه‌گیری متغیر
روش خطای بازسازی زاویه جهت بررسی وضعیت حس عمقی با استفاده از قلم لیزری و صفحه مدرج

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
گروه مداخله1: خودرهاسازی عضله ساقی قدامی و باند ایلیوتیبال با استفاده از فوم رولر و توپ ماساژ توسط خود فرد بگونه‌ای که فرد در حالت نشسته بروی زمین توپ را زیر قسمت قدامی ساق یکی از پاها قرار می‌دهد و با دست مخالف برروی پا فشار وارد می‌کند و به آرامی پا را به سمت بالا و پایین حرکت داده و عضله را ریلیز می‌کند و در نهایت طرف مقابل را انجام می‌دهد. برای ریلیز ایلیوتیبیال باند از فرد خواسته می‌شود به پهلو قرار بگیرد و فوم رولر را زیر قسمت خارجی فمور پای زیری، در مسیر باند ایلیوتیبیال قرار دهد و وزن خود را برروی آرنج و و محل تماس با فوم رولر انتقال دهد و هر دو پا را در حالتی کاملا صاف به هم بچسباند و به آرامی به سمت بالا و پایین حرکت کند، اگر فرد به علت درد توانایی انجام این حرکت را نداشت از روش مدیفای شده استفاده می‌شود به گونه‌ای که فرد در حین انجام پای بالا را با قرار دادن کف پا برروی زمین در جلوی بدن تکیه گاه می‌کند و مقداری از وزن خود را برروی آن انتقال می‌دهد. در این مطالعه آزادسازی برای هر عضو به مدت 2 دقیقه انجام می‌شود

طبقه بندی
پیشگیری

2

شرح مداخله
گروه مداخله 2: کشش ایستا عضله ساقی قدامی و باند ایلیوتیبال توسط محقق به صورت پسیو انجام خواهد شد، برای کشش عضله تیبیالیس آنتریور از فرد خواسته می‌شود برروی تخت دراز بکشد، محقق مچ پای فرد را به پلنتار فلکشن می‌برد و کف دست خود را برروی انگشتان فرد قرار می‌دهد و همراه با مچ پا به سمت پایین فشار می‌دهد و برای 40 ثانیه مکث می‌کند و بعد از 10 ثانیه استراحت مجدد این کار را برای سه بار تکرار می‌کند. برای کشش ایلیوتیبیال باند از فرد خواسته می‌شود به پهلو در کنار لبه تخت دراز بکشد و پای بالای خود را کمی به عقب بیاورد و محقق به آرامی بدون اینکه اجازه فلکشن زانو و خارج شده ستون فقرات کمری از حالت طبیعی را به فرد بدهد پا را به سمت پایین برده و باند ایلیوتیبیال را برای 3 ست 40 ثانیه‌ای کشش خواهد داد، تمرینات کششی برای هر دو طرف انجام خواهد شد
طبقه بندی
پیشگیری

3

شرح مداخله
گروه مداخله 3: تکنیک گراستون روی عضله ساقی قدامی و باند ایلیوتیبال توسط محقق که این روش را در دوره‌های آفلاین سایت توانبخشی آموزش دیده و سه سال تجربه کار با این ابزار را دارد، انجام خواهد شد. طریقه اجرا بگونه‌ای است که فرد با شلوارک یا مایو برروی تخت به پهلو دراز می‌کشد، زانوها را با زاویه 90 درجه خم می‌کند و آزمونگر با فلز گراستون پس از لغزند کردن قسمت خارجی ران با زاویه 30 درجه از قسمت پروگزیمال به سمت دیستال آزادسازی انجام خواهد داد. برای آزادسازی عضله ساقی قدامی نیز فرد بروی تخت در حالت سوپاین دراز می‌کشد و پاها را دراز می‌کند و آزمونگر پس از لغزنده کرده سطح با زاویه 30 درجه از جهت پروگزیمال به دیستال آزادسازی صورت می‌گیرد. مدت اجرای آزاد سازی برای هر قسمت 2 دقیقه خواهد بود. در موجوع 8 دقیقه برای هر فرد تکنیک اجرا می‌شود
طبقه بندی
پیشگیری

4

شرح مداخله
گروه کنترل: ده دقیقه دوچرخه ثابت با سرعت 6-8 روی دوچرخه ثابت رکاب بزنند.
طبقه بندی
پیشگیری

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
دانشگاه تهران
نام کامل فرد مسوول
بهروز جعفری
آدرس خیابان
سبلان، خیابان حیدری، خیابان قاری، کوچه ولیعصر، پلاک 195
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
1636818665
تلفن
+98 21 8612 0153
فکس
+98 912 866 4479
ایمیل
jaffari_behroz@yahoo.com

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران
نام کامل فرد مسوول
رضا رجبی
آدرس خیابان
تهران - خیابان کارگر شمالی - بالاتر از تقاطع جلال آل احمد - بین خیابان پانزدهم و شانزدهم- روبروی کوی دانشگاه تهران
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
88351730
تلفن
+98 912 177 2997
ایمیل
Rrajabi@ut.ac.ir
ردیف بودجه
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
خیر
عنوان منبع مالی
دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران
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
دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران
نام کامل فرد مسوول
بهروز جعفری
موقعیت شغلی
دانشجو دکتری
آخرین مدرک تحصیلی
فوق لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی

آدرس خیابان
سبلان، خیابان حیدری، خیابان قاری، کوچه ولیعصر، پلاک 195
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
1636818665
تلفن
009821860120153
ایمیل
jaffari_behroz@yahoo.com

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران
نام کامل فرد مسوول
بهروز جعفری
موقعیت شغلی
دانشجوی دکتری
آخرین مدرک تحصیلی
فوق لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
حرکات اصلاحی و اسیب شناسی ورزشی
آدرس خیابان
سبلان، خیابان حیدری، خیابان قاری، کوچه ولیعصر، پلاک 195
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
1636818665
تلفن
009821860120153
ایمیل
jaffari_behroz@yahoo.com

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران
نام کامل فرد مسوول
بهروز جعفری
موقعیت شغلی
دانشجوی دکتری
آخرین مدرک تحصیلی
فوق لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
حرکات اصلاحی و اسیب شناسی ورزشی
آدرس خیابان
سبلان، خیابان حیدری، خیابان قاری، کوچه ولیعصر، پلاک 195
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
1636818665
تلفن
009821860120153
ایمیل
jaffari_behroz@yahoo.com

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