پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۹/۰۱

تأثیر تمرینات عصبی‌عضلانی واکنشی بر قدرت عضلانی و بی‌ثباتی ادراک‌شده مچ پا در بازیکنان فوتبال مبتلا به بی‌ثباتی مزمن مچ پا

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه
متوجه شدن این موضوع که پروتکل طراحی شده برنامه تمرینی بر پیشگیری از پیچ خوردن مچ پا تاثیرگذار است یا خیر؟
طراحی
کارآزمایی بالینی تصادفی شده ، دارای گروه کنترل، بر روی 20 نفر . تصادفی سازی به صورت قرعه کشی انجام شد.
نحوه و محل انجام مطالعه
این مطالعه در زمینه آسیب‌های ورزشی و با هدف بررسی تأثیر تمرینات عصبی‌عضلانی واکنشی بر قدرت عضلانی، بی‌ثباتی ادراک‌شده مچ پا، شدت درد، ترس از حرکت و محدودیت عملکردی در بازیکنان فوتبال مبتلا به بی‌ثباتی مزمن مچ پا انجام می‌شود. شرکت‌کنندگان به دو گروه تمرین و کنترل تقسیم می‌شوند. ارزیابی‌ها شامل اندازه‌گیری قدرت عضلات پرونئال با استفاده از دینامومتر دستی و بررسی متغیرهای بالینی و روان‌شناختی با ابزارهای مربوطه است. ارزیابی‌ها در پژوهشگاه تربیت بدنی انجام می‌شوند و برنامه تمرینی گروه مداخله به مدت هشت هفته، سه جلسه در هفته، در یک باشگاه ورزشی اجرا می‌شود. گروه کنترل در این مدت مداخله تمرینی اختصاصی دریافت نمی‌کند. اندازه‌گیری‌ها پیش از شروع مداخله و پس از پایان دوره هشت‌هفته‌ای انجام می‌شوند.
شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود
فوتبالیست های با تجربه بازی بیشتر از سه سال که سابقه پیچ خوردگی مچ پا را داشته باشند و همچنین حداقل یک سال از آن گذشته باشد.
گروه‌های مداخله
شرکت‌کنندگان گروه مداخله به مدت ۸ هفته، سه جلسه در هفته، در برنامه تمرین عصبی‌عضلانی واکنشی شرکت کردند. تمرینات شامل حرکات مقاومتی و عملکردی با استفاده از کش مقاومتی، تمرینات تعادلی و حرکات تغییر جهت و کاهش سرعت بود. برنامه تمرینی به‌تدریج پیشرفت می‌کرد.
متغیرهای پیامد اصلی
قدرت عضلات پرونئال؛ بی‌ثباتی ادراک‌شده مچ پا؛ شدت درد؛ ترس از حرکت؛ محدودیت عملکردی

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی
نام اختصاری
اطلاعات ثبت در مرکز
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20250409065266N1**
تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2026-10-26, ۱۴۰۵/۰۸/۰۴**

زمان‌بندی ثبت: **retrospective**

آخرین بروز رسانی: **2026-10-26, ۱۴۰۵/۰۸/۰۴**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**
تاریخ تایید ثبت در مرکز
2026-10-26, ۱۴۰۵/۰۸/۰۴

اطلاعات تماس ثبت کننده
نام
مجتبی فرجی
نام سازمان / نهاد
علامه طباطبایی
کشور
جمهوری اسلامی ایران
تلفن
+98 21 5576 5462
آدرس ایمیل
mojtaba_faraji@atu.ac.ir

وضعیت بیمار گیری
بیمار گیری تمام شده
منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
2025-02-19, ۱۴۰۳/۱۲/۰۱
تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
2025-03-16, ۱۴۰۳/۱۲/۲۶
تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
2025-02-19, ۱۴۰۳/۱۲/۰۱
تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
2025-03-25, ۱۴۰۴/۰۱/۰۵
تاریخ خاتمه کارآزمایی
2025-05-31, ۱۴۰۴/۰۳/۱۰

عنوان علمی کارآزمایی
تأثیر تمرینات عصبی‌عضلانی واکنشی بر قدرت عضلانی و بی‌ثباتی ادراک‌شده مچ پا در بازیکنان فوتبال مبتلا به بی‌ثباتی مزمن مچ پا

عنوان عمومی کارآزمایی
بررسی تأثیر تمرینات واکنشی بر قدرت عضلات و احساس ناپایداری مچ پا در فوتبالیست‌ها

هدف اصلی مطالعه
پیشگیری
شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه
شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
در شش ماه گذشته سابقه آسیب دیدگی در مفاصل زانو و ران را نداشته باشند. حداقل سابقه یکبار اسپرین مکرر مچ پا را داشته باشند که منجر به تورم ، درد ، و کاهش عملکرد مچ پا شده باشد. حداقل یکسال از وقوع اولین اسپرین مچ پا گذشته باشد. قرار گرفتن در رده سنی 16 تا 20 سال. فعالیت در رشته ی فوتبال حداقل 3 سال.
شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
سابقه اسپرین دو طرفه مچ پا عدم مشارکت در برنامه تمرینی (سه جلسه غیر متوالی یا دو جلسه متوالی) آسیب دیدن در طول دوره مداخله
سن
از سن **16 ساله** تا سن **20 ساله**
جنسیت
مذکر

فاز مطالعه
مصداق ندارد
گروه‌های کور شده در مطالعه
اطلاعات موجود نیست
حجم نمونه کل
حجم نمونه پیش‌بینی شده: **20**
حجم نمونه تحقق یافته: **20**
تصادفی سازی (نظر محقق)
اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل
توصیف نحوه تصادفی سازی
ما به صورت خیلی ساده و نوشتن دو کلمه تداخل و عدم تداخل بر روی کاغذ ، (که تعداد این برگه ها به تعداد آزمودنی ها بود) و انداختن آن ها در داخل یک گوی از آزمودنی می خواستیم که یکی از این کاغذ ها را بردارد و پس از خواندن کاغذ و ثبت نام فرد در گروه انتخاب شده کاغذ مجددا در داخل گوی گذاشته میشد.
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 علامه طباطبایی
آدرس خیابان
خیابان قزوین، خیابان شهید عرب، خیابان شهید پهلوانی، کوچه ملاصالحی، کوچه بابایی، پلاک 2
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
1356746614
تاریخ تایید
2024-05-29, ۱۴۰۳/۰۳/۰۹
کد کمیته اخلاق
IR.ATU.REC.1403.078

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح
پیچ خوردگی مزمن مچ پا در فوتبالیست ها
کد ICD-10
M24.2
توصیف کد ICD-10
Disorder of ligament

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد
تغییر قدرت عضلات پرونئال مچ پا از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون پس از ۸ هفته تمرینات عصبی‌عضلانی واکنشی در فوتبالیست‌های دارای ناپایداری مزمن مچ پا، اندازه‌گیری‌شده با استفاده از دینامومتر دستی.
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
اندازه‌گیری قدرت عضلات پرونئال مچ پا در ابتدای مطالعه، پیش از شروع مداخله، و پس از اتمام ۸ هفته تمرینات عصبی‌عضلانی واکنشی.
نحوه اندازه‌گیری متغیر
دینامومتر دستی برای اندازه‌گیری قدرت عضلات پرونئال مچ پا.

2

شرح متغیر پیامد
تغییر نمره ناپایداری ادراک‌شده مچ پا از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون پس از ۸ هفته تمرینات عصبی‌عضلانی واکنشی در فوتبالیست‌های دارای ناپایداری مزمن مچ پا، اندازه‌گیری‌شده با استفاده از پرسشنامه معتبر سنجش ناپایداری مچ پا.
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
ارزیابی ناپایداری ادراک‌شده مچ پا در ابتدای مطالعه، پیش از شروع مداخله، و پس از اتمام ۸ هفته تمرینات عصبی‌عضلانی واکنشی.
نحوه اندازه‌گیری متغیر
پرسشنامه مورد استفاده در پژوهش برای سنجش ناپایداری ادراک‌شده مچ پا، با ثبت نمره حاصل از تکمیل پرسشنامه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون.

متغیر پیامد ثانویه

1

شرح متغیر پیامد
تغییر شدت درد مچ پا هنگام انجام فعالیت‌های روزمره از ابتدای مطالعه تا پس از اتمام هشت هفته مداخله.
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
اندازه‌گیری شدت درد مچ پا هنگام فعالیت‌های روزمره در ابتدای مطالعه، پیش از شروع مداخله، و بلافاصله پس از اتمام دوره هشت‌هفته‌ای مداخله.
نحوه اندازه‌گیری متغیر
مقیاس دیداری شدت درد به طول ۱۰۰ میلی‌متر، با دامنه نمره صفر تا ۱۰۰؛ نمره صفر نشان‌دهنده نبود درد و نمره ۱۰۰ نشان‌دهنده شدیدترین درد قابل تصور است.

2

شرح متغیر پیامد
تغییر عملکرد پا و مچ پا در فعالیت‌های روزمره و فعالیت‌های ورزشی از ابتدای مطالعه تا پس از اتمام هشت هفته مداخله.
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
ارزیابی عملکرد پا و مچ پا در فعالیت‌های روزمره و فعالیت‌های ورزشی در ابتدای مطالعه، پیش از شروع مداخله، و بلافاصله پس از اتمام دوره هشت‌هفته‌ای مداخله.
نحوه اندازه‌گیری متغیر
پرسشنامه توانایی پا و مچ پا، شامل ۲۹ گویه در دو زیرمقیاس فعالیت‌های روزمره (۲۱ گویه) و فعالیت‌های ورزشی (۸ گویه). نمرات به‌صورت درصد محاسبه می‌شوند و نمره بالاتر نشان‌دهنده عملکرد بهتر است.

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
گروه مداخله: شرکت‌کنندگان یک برنامه تمرینی عصبی‌عضلانی واکنشی (RNT) را به مدت ۸ هفته، سه جلسه در هفته و هر جلسه به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه انجام دادند. برنامه شامل هشت تمرین با هدف بهبود کنترل عصبی‌عضلانی اندام تحتانی، تعادل، قدرت و پایداری پویا بود. حجم تمرین در طول دوره مداخله به‌صورت تدریجی افزایش یافت و تعداد ست‌ها و تکرارها به‌صورت هفتگی تغییر کرد. فواصل استراحت در هفته‌های ۱ تا ۴، ۲ دقیقه؛ در هفته‌های ۵ تا ۷، ۱٫۵ دقیقه؛ و در هفته هشتم، ۱ دقیقه بود.
طبقه بندی
پیشگیری

2

شرح مداخله
گروه کنترل: شرکت‌کنندگان طی دوره ۸ هفته‌ای مطالعه هیچ مداخله اختصاصی دریافت نکردند.
طبقه بندی
مصداق ندارد

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
نام کامل فرد مسوول
دکتر سمیرا غلامیان
آدرس خیابان
خیابان قزوین _ خیابان شهید عرب_ خیابان شهید پهلوانی_ کوچه ملاصالحی_ کوچه بابایی_ پلاک 2 واحد 3
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
1356746614
تلفن
+98 21 5576 5462
ایمیل
mojtaba.faraji90@gmail.com

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه علامه طباطبایی تهران
نام کامل فرد مسوول
سید احمد یحیی زاده
آدرس خیابان
خیابان قزوین، خیابان شهید عرب، خیابان شهید پهلوانی، کوچه ملاصالحی، کوچه بابایی، پلاک 2
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
1356746614
تلفن
+98 21 5576 5462
ایمیل
mojtaba.faraji90@gmail.com
ردیف بودجه
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
خیر
عنوان منبع مالی
مجتبی فرجی
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
اشخاص

فرد مسوول پاسخگویی عمومی کارآزمایی

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه علامه طباطبایی
نام کامل فرد مسوول
مجتبی فرجی
موقعیت شغلی
دانشجو
آخرین مدرک تحصیلی
لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
آسیب شناسی ورزشی
آدرس خیابان
بزرگراه حکیم غرب، بلوار چوگان، بلوار غربی ورزشگاه آزادی، روبروی هتل المپیک، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه علامه طباطبایی
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی

1485643449

تلفن

+98 21 4839 4172

ایمیل

mojtaba.faraji90@gmail.com

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه علامه طباطبایی

نام کامل فرد مسوول

دکتر هاشم پیری

موقعیت شغلی

دانشیار

آخرین مدرک تحصیلی

.Ph.D

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

آدرس خیابان

بزرگراه حکیم غرب، بلوار چوگان، بلوار غربی ورزشگاه آزادی، روبروی هتل المپیک، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه علامه طباطبایی

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

1485643449

تلفن

+98 21 4839 4172

ایمیل

Hpiry63@gmail.com

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه علامه طباطبایی

نام کامل فرد مسوول

مجتبی فرجی

موقعیت شغلی

دانشجو

آخرین مدرک تحصیلی

لیسانس

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

آسیب شناسی ورزشی

آدرس خیابان

خیابان قزوین ، خیابان فرهنگ، کوچه بابایی، پلاک 2

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

1356746614

تلفن

+98 21 5576 5462

ایمیل

mojtaba.faraji90@gmail.com

برنامه انتشار

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)

بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد

پروتکل مطالعه

بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد

نقشه آنالیز آماری

بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد

فرم رضایتنامه آگاهانه

بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد

گزارش مطالعه بالینی

بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد

کدهای استفاده شده در آنالیز

خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد

نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)

مصداق ندارد

عنوان و جزییات بیشتر در مورد داده/مستند

داده های افراد شرکت کننده بدون ذکر نام آنها قابل اشتراک گذاری است این داده ها مربوط به پیامد اصلی و ثانویه در طول تحقیق است.

بازه زمانی امکان دسترسی به داده/مستند

شروع دوره 6 ماه پس از چاپ نتایج مقاله

کسانی که اجازه دارند به داده/مستند دسترسی پیدا کنند

تمامی افراد مشغول در دانشگاه ها و صنعت در مدت زمان معین این امکان را دارند.

به چه منظور و تحت چه شرایطی داده/مستند قابل استفاده است

متقاضیان می توانند داده های آنالیزی از دو دستگاه که در این تحقیق استفاده شده را با کسب اجازه از محقق مورد ارزیابی و آنالیز قرار دهند.

برای دریافت داده/مستند به چه کسی یا کجا مراجعه شود

مستقیم با خود شخص محقق به وسیله آدرس الکترونیکی : mojtaba.faraji90@gmail.com و یا شماره موبایل 00989194102304

یک درخواست برای داده/مستند چه فرایندی را طی می‌کند

متقاضی بعد از ارسال درخواست حداکثر تا یک ماه کاری اطلاعات را دریافت می کند.

سایر توضیحات