

پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۶/۲۰

Effects of Alfredson and Silbernagel exercise therapy on pain, range of motion, and muscle performance among athletes with Achilles tendinopathy.

چکیده پروتکل

هدف از مطالعه

To determine the effects of Alfredson and Silbernagel exercise therapy on pain, range of motion, and muscle performance among athletes with Achilles tendinopathy

طراحی

The study design will be a Randomized Clinical Trial ((RCT

نحوه و محل انجام مطالعه

The study will be conducted in • Pakistan Sports Board, • Rangers Hospital • CMH Lahore Study duration= 12 months

شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود

Inclusion Criteria: • Both male and female athletes • Age between 18 to 30 years • Duration of playing at least 1 to 2 years • Athletes with chronic Achilles tendinopathy for more than 3 months • Participating in sports involving Achilles tendon loading (i.e., sports characterized by walking, running, and/or jumping) Exclusion Criteria: • Corticosteroid injections in the region of the Achilles tendon in the previous 12 months • Any neurological disease • History of fracture • Players having any co-morbidities • Athletes have systemic diseases that can hinder training • Any surgery in the lower limb region in the past two years

گروه‌های مداخله

Group A (Alfredson Protocol): Participants will follow a 12-week eccentric exercise program, performed twice daily. It includes 4 exercises targeting Achilles tendinopathy: - Straight-knee eccentric heel drops - Bent-knee eccentric heel drops - Isometric holds during heel raises - Calf raises Group B (Silbernagel Protocol): Participants will follow a 12-week mixed-mode program performed once daily, focusing on concentric, eccentric, and plyometric exercises: - Isometric heel raises - Concentric + eccentric heel raises - Plyometric hopping exercises and sport-specific drills Progression is also achieved by adding a 5 kg load as tolerated in both

protocols

متغیرهای پیامد اصلی

Data collection tools for, Pain= NPRS ROM= Goniometry Muscle performance calf raise test and hop test Achilles Tendinopathy= VISA-A questionnaire

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی

نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: IRCT20250525065886N1
تاریخ تایید ثبت در مرکز: ۱۴۰۴/۰۳/۰۵, 26-05-2025
زمان بندی ثبت: registered_while_recruiting

آخرین بروز رسانی: ۱۴۰۴/۰۳/۰۵, 26-05-2025

تعداد بروز رسانی‌ها: 0

تاریخ تایید ثبت در مرکز

۱۴۰۴/۰۳/۰۵, 2025-05-26

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

Laiba Rizwan

نام سازمان / نهاد

Riphah International University, Gulberg Green Campus, Gulberg-III, Lahore, Punjab, Pakistan

کشور

پاکستان

تلفن

35960926 42 92+

آدرس ایمیل

l.rizwann2@gmail.com

وضعیت بیمار گیری

بیمار گیری تمام شده

منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

۱۴۰۳/۰۴/۱۷, 2024-07-07

they will get. This will be done using the sealed envelope method, so it will be a single-blind study

دارو نما
ندارد
اختصاص به گروه‌های مطالعه
موازی
سایر مشخصات طراحی مطالعه

کد ثبت در سایر مراکز ثبت بین‌المللی

خالی

تأییدیه کمیته‌های اخلاق

1

کمیته اخلاق

نام کمیته اخلاق

Ethics Committee of Riphah College of Rehabilitation
and Allied Health Sciences

آدرس خیابان

M Gulberg-3 Campus Lahore-26

شهر

Lahore

کد پستی

05450

تاریخ تأیید

۱۴۰۳/۰۵/۰۹, 2024-07-30

کد کمیته اخلاق

REC/RCR & AHS/24/0469

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح

Achilles Tendinopathy

کد ICD-10

توصیف کد ICD-10

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد

Pain. Range of motion and Muscle performance

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

.Baseline and after 12 weeks

نحوه اندازه‌گیری متغیر

NPRS, Goniometry, Calf Raise Test, Hop Test, VISA-A
Questionnaire

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله

Intervention group: Group A - Alfredson گروه مداخله:

تاریخ پایان بیمارگیری مورد انتظار

۱۴۰۴/۰۴/۳۱, 2025-07-22

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

۱۴۰۳/۱۰/۲۶, 2025-01-15

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

۱۴۰۴/۰۶/۰۳, 2025-08-25

تاریخ خاتمه کارآزمایی

۱۴۰۴/۰۶/۰۶, 2025-08-28

عنوان علمی کارآزمایی

Effects of Alfredson and Silbernagel exercise therapy on
pain, range of motion, and muscle performance among
.athletes with Achilles tendinopathy

عنوان عمومی کارآزمایی

Alfredson and Silbernagel exercises in athletes with
Achilles tendinopathy

هدف اصلی مطالعه

درمانی

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

Both male and female athletes Age between 18 to 30
years Duration of playing at least 1 to 2 years Athletes
with chronic Achilles tendinopathy for more than 3
months Participating in sports involving Achilles tendon
loading (i.e., sports characterized by walking, running,
(and/or jumping

شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

Corticosteroid injections in the region of the Achilles
tendon in the previous 12 months Any neurological
disease History of fracture Players having any co-
morbidities Athletes have systemic diseases that can
hinder training Any surgery in the lower limb region in
the past two years

سن

از سن 18 ساله تا سن 30 ساله

جنسیت

هر دو

فاز مطالعه

مصادق ندارد

گروه‌های کور شده در مطالعه

• شرکت کننده

حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش‌بینی شده: 30

حجم نمونه تحقق یافته: 30

تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل

توصیف نحوه تصادفی سازی

Participants will be randomly assigned to two groups
using the sealed envelope method to ensure allocation
concealment and reduce bias. A set of numbered
envelopes will be prepared, each containing a
predetermined treatment assignment. Upon obtaining
patient consent, Group A will receive Alfredson exercises,
while Group B will follow the Silbernagel exercise
.protocol

کور سازی (به نظر محقق)

یک سوپه کور

توصیف نحوه کور سازی

Blinding in this study means that participants will not be
told which treatment group they are in or what treatment

شهر
Lahore
کد پستی
54660
تلفن
7946009 345 92+
ایمیل
students.riphah.edu.pk@54192

ردیف بودجه
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
بلی

عنوان منبع مالی
Riphah International University, Gulberg Green Campus,
Gulberg-III, Lahore, Punjab, Pakistan
درصد تامین مالی مطالعه توسط این منبع
40

بخش عمومی یا خصوصی
خصوصی
مبدأ اعتبار از داخل یا خارج کشور
داخلی
طبقه بندی منابع اعتبار خارجی
خالی
کشور مبدأ
طبقه بندی موسسه تامین کننده اعتبار
موارد دیگر

فرد مسوول پاسخگویی عمومی کارآزمایی

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
Riphah International University, Gulberg Green
Campus, Gulberg-III, Lahore, Punjab, Pakistan
نام کامل فرد مسوول
Laiba Rizwan
موقعیت شغلی
Student
آخرین مدرک تحصیلی
لیسانس
سایر حوزه های کاری/تخصص ها
فیزیوتراپی
آدرس خیابان
Raza Saeed Road, Bhabra Block M Gulberg III, 25
Lahore Punjab
شهر
Lahore
استان
Punjab
کد پستی
54660
تلفن
7251576 343 92+
ایمیل
l.rizwann2@gmail.com

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
Riphah International University, Gulberg Green
Campus, Gulberg-III, Lahore, Punjab, Pakistan
نام کامل فرد مسوول

Protocol. After basic stretching and mobility exercises, participants performed a 12-week eccentric training program, twice daily. It includes 4 exercises targeting Achilles tendinopathy: Weeks 1-2: Straight-knee eccentric heel drops (3×15, twice daily) Weeks 2-6: Bent-knee eccentric heel drops (3×15, twice daily) Weeks 6-8: Isometric holds during heel raises (30-45 sec hold, twice daily) Weeks 8-12: Calf raises (3×15-20, twice daily) Progression is achieved by adding 5 kg load when tolerated.

طبقه بندی
درمانی - غیره

2

شرح مداخله

Intervention group: Group B - Silbernagel گروه مداخله: گروه مداخله: Group B - Silbernagel Protocol. After the same basic intervention, participants followed a 12-week combined loading program, once daily, focusing on concentric, eccentric, and plyometric exercises: Weeks 1-2: Isometric heel raises (45 sec hold × 5 reps) Weeks 2-6: Concentric + eccentric heel raises (3×15) Weeks 6-12: Plyometric hopping exercises (3×10) and sport-specific drills. Progression is also achieved by adding 5 kg load as tolerated.

طبقه بندی
درمانی - غیره

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری

نام مرکز بیمار گیری
Pakistan Sports Board Coaching Centre, Lahore
نام کامل فرد مسوول
Mr. Yasir Pirzada
آدرس خیابان
PSB- Coaching Centre, Lahore
شهر
Lahore
کد پستی
54600
تلفن
99230382 42 92+
ایمیل
infopspb@sports.gov.pk
آدرس صفحه وب

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی

نام سازمان / نهاد
Riphah International University, Gulberg Green
Campus, Gulberg-III, Lahore, Punjab, Pakistan
نام کامل فرد مسوول
Dr. Danish
آدرس خیابان
Raza Saeed Road, Bhabra Block M Gulberg III 25
Lahore, Punjab

Punjab
کد پستی
54660
تلفن
7251576 343 92+
ایمیل
l.rizwann2@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

هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)

بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد

عنوان و جزییات بیشتر در مورد داده/مستند

yet to be decided, as the study will be complete in next 3 months

بازه زمانی امکان دسترسی به داده/مستند

yet to be decided, as the study will be complete in next 3 months

کسانی که اجازه دارند به داده/مستند دسترسی پیدا کنند

To all the researchers community and clinicians

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

For research purposes and evidence-based practice in clinics

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

Google Scholar and PubMed

یک درخواست برای داده/مستند چه فرایندی را طی می‌کند

Nil

سایر توضیحات

Laiba Rizwan
موقعیت شغلی
Student
آخرین مدرک تحصیلی
فوق لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
فیزیوتراپی
آدرس خیابان

Raza Saeed Road, Bhabra Block M Gulberg III, 25
Lahore Punjab

شهر

Lahore

استان

Punjab

کد پستی

54660

تلفن

7251576 343 92+

ایمیل

l.rizwann2@gmail.com

فرد مسوول به روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

Riphah International University, Gulberg Green
Campus, Gulberg-III, Lahore, Punjab, Pakistan

نام کامل فرد مسوول

Laiba Rizwan

موقعیت شغلی

Student

آخرین مدرک تحصیلی

لیسانس

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

فیزیوتراپی

آدرس خیابان

Raza Saeed Road, Bhabra Block M Gulberg III, 25
Lahore Punjab

شهر

Lahore

استان