پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۸/۱۶

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

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه

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: **2025-05-26, ۱۴۰۴/۰۳/۰۵**

زمان‌بندی ثبت: **registered_while_recruiting**

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

تعداد بروز رسانی‌ها: **0**

تاریخ تایید ثبت در مرکز

2025-05-26, ۱۴۰۴/۰۳/۰۵

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

Laiba Rizwan

نام سازمان / نهاد

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

کشور

پاکستان

تلفن

+92 42 35960926

آدرس ایمیل

l.rizwann2@gmail.com

وضعیت بیمار گیری

بیمار گیری تمام شده

منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

2024-07-07, ۱۴۰۳/۰۴/۱۷

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
2025-07-22, ۱۴۰۴/۰۴/۳۱
تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
2025-01-15, ۱۴۰۳/۱۰/۲۶
تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
2025-08-25, ۱۴۰۴/۰۶/۰۳
تاریخ خاتمه کارآزمایی
2025-08-28, ۱۴۰۴/۰۶/۰۶

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
مصداق 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 سویه 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 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

تاییدیه 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 تایید
2024-07-30, ۱۴۰۳/۰۵/۰۹
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
گروه مداخله: Intervention group: Group A – Alfredson

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
گروه مداخله: Intervention group: 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
+92 42 99230382
ایمیل
infopsb@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
شهر
Lahore
کد پستی
54660
تلفن
+92 345 7946009
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
مبدا اعتبار از داخل یا خارج کشور
داخلی
طبقه بندی منابع اعتبار خارجی
خالی
کشور مبدا
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 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
+92 343 7251576
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

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
+92 343 7251576
ایمیل
l.rizwann2@gmail.com

فرد مسوول به‌روز 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
Punjab
کد پستی
54660
تلفن
+92 343 7251576
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