

پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۳/۲۰

تاثیر مایوفاشیا رلیز و کشش عضله همسترینگ و پلنتارفاشیای کف پای بر دامنه حرکتی، حس عمقی گردن، تعادل پویا و ایستا، قدرت عضلانی و میزان پرش

۱۴۰۴/۰۴/۲۴, 2025-07-15

چکیده پروتکل

هدف از مطالعه

تاثیر مایوفاشیا رلیز و کشش عضله همسترینگ و پلنتارفاشیای کف پای بر دامنه حرکتی، حس عمقی گردن، تعادل پویا و ایستا، قدرت عضلانی و میزان پرش

طراحی

کارآزمایی بالینی دارای گروه کنترل، با گروه های موازی، بدون کور سازی، تصادفی شده، بر روی 80 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؛ فیبروماالژیا و سایر مشکلات روانی

گروه های مداخله

گروه مداخله 1: شامل مایوفاشیا رلیز با کمک فوم رولر و توپ ماساژ عضله همسترینگ و فاشیای کف پای توسط خود فرد؛ گروه مداخله 2: کشش ایستا عضله همسترینگ و فاشیای کف پای توسط محقق؛

متغیرهای پیامد اصلی

دامنه حرکتی گردن؛ تعادل پویا تعادل ایستا قدرت عضلانی حس عمقی گردن میزان پرش

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

بهروز جعفری

نام سازمان / نهاد

دانشگاه تهران

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

0153 8602 21 98+

آدرس ایمیل

jaffari_behroz@yahoo.com

وضعیت بیمار گیری

بیمار گیری تمام شده

منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

۱۴۰۴/۰۵/۱۵, 2025-08-06

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

۱۴۰۴/۰۸/۱۵, 2025-11-06

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ خاتمه کارآزمایی

خالی

عنوان علمی کارآزمایی

تاثیر مایوفاشیا رلیز و کشش عضله همسترینگ و پلنتارفاشیای کف پای بر دامنه حرکتی، حس عمقی گردن، تعادل پویا و ایستا، قدرت عضلانی و میزان پرش

عنوان عمومی کارآزمایی

بررسی اثرات رهاسازی و کشش عضلات همسترینگ و کف پا بر دامنه حرکت، تعادل، قدرت و پرش

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

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی

نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: IRCT20240521061862N3

تاریخ تایید ثبت در مرکز: ۱۴۰۴/۰۴/۲۴, 15-07-2025

زمان بندی ثبت: prospective

آخرین بروز رسانی: ۱۴۰۴/۰۴/۲۴, 15-07-2025

تعداد بروز رسانی ها: 0

تاریخ تایید ثبت در مرکز

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح

محدودیت دامنه حرکتی گردن و کوتاهی عضله همسترینگ

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 فوراً 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 13 پرو مکس

2

شرح متغیر پیامد

حس عمقی گردن

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

به صورت پیش آزمون و پس آزمون فوراً 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

3

شرح متغیر پیامد

تعادل ایستا

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

به صورت پیش آزمون و پس آزمون فوراً بعد از اعمال مداخله می باشد

نحوه اندازه‌گیری متغیر

برای سنجش تعادل ایستا، از آزمون ایستادن روی یک پا با چشمان بسته استفاده شد. در این آزمون، شرکت‌کننده با پای غالب خود بر روی سطح صاف ایستاده و پای مقابل را از زمین بلند می‌کند؛ در حالی که چشمان او بسته است. مدت‌زمان حفظ تعادل تا از دست رفتن وضعیت، به‌عنوان شاخص تعادل ایستا ثبت می‌شود.

4

شرح متغیر پیامد

تعادل پویا

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

به صورت پیش آزمون و پس آزمون فوراً بعد از اعمال مداخله می باشد

نحوه اندازه‌گیری متغیر

برای ارزیابی تعادل پویا، از تست تعادل (Y-Balance Test) (Y) استفاده

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 فیرومایلزیا 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: 80

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 کاملاً بر اساس شانسی و احتمال بود و هر شرکت کننده شانسی یکسانی برای ورود به نمونه را داشت. عامل اصلی برای ما این بود که هر شرکت کننده شانسی یکسانی برای قرار گرفتن در هر گروه را داشته باشد. سپس با روش قرعه کشی بگونه ای که اسامی افراد بر روی کاغذ نوشته شد و داخل ظرفی قرار داده شد و فردی غیر از محققین به صورت کاملاً 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

کارگروه اخلاق در پژوهش پژوهشگاه تربیت بدنی

آدرس خیابان

سیلان، خیابان حیدری، خیابان قاری، کوچه ولیعصر، پلاک

11111jirh4it888

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

1636818665

تاریخ تایید

1401/08/11, 2022-11-02

شد. این آزمون شامل ایستادن روی یک پا (پای حمایت‌کننده) و حرکت پای مخالف در سه جهت (قدامی، خلفی-داخلی، و خلفی-خارجی) می‌باشد. حداکثر فاصله‌ای که شرکت‌کننده می‌تواند بدون از دست دادن تعادل پای مخالف را در هر جهت حرکت دهد، اندازه‌گیری و ثبت می‌شود. این تست یک ابزار معتبر برای سنجش کنترل عصبی-عضلانی و تعادل پویا است.

5

شرح متغیر پیامد

طول پرش

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

به صورت پیش آزمون و پس آزمون فوراً بعد از اعمال مداخله می‌باشد

نحوه اندازه‌گیری متغیر

برای سنجش توان و عملکرد اندام تحتانی، از تست پرش تک‌پا (Single-Leg Hop Test) استفاده شد. در این آزمون، شرکت‌کننده از وضعیت ایستاده، با استفاده از یک پا (به صورت جداگانه برای پای راست و چپ) حداکثر فاصله ممکن را به سمت جلو می‌پرد. فاصله پرش از نوک انگشت پا تا محل فرود اندازه‌گیری شده و به عنوان شاخصی از توان انفجاری عضلات اندام تحتانی ثبت می‌شود. این تست یکی از روش‌های رایج و معتبر برای ارزیابی قدرت عملکردی، تقارن عضلانی و توانایی پرشی ورزشکاران و افراد عادی است.

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله

گروه مداخله 1: خودرهایسازی عضله همسترینگ و پلنتارفاشیای کف پای با استفاده از فوم رولر و توپ ماساژ توسط خود فرد بگونه‌ای که فرد در حالت نشسته بروی زمین فوم رولر را زیر قسمت خلفی هر دو ران قرار میدهد و وزن خود را بر روی فوم رولر انتقال میدهد و به آرامی به سمت جلو و عقب حرکت میکند این حرکت برای 2 دقیقه در 3 نوبت انجام میشود. مجدد بر روی صندلی مینشیند و توپ ماساژ را در زیر پای خود قرار میدهد و کمی فشار میدهد و پا را به آرامی به جلو عقب هدایت میکند این حرکت هم برای هر دو پا انجام میشود برای 2 دقیقه در 3 ست.

طبقه بندی

پیشگیری

2

شرح مداخله

گروه مداخله 2: فرد بر روی زمین دراز میکشد و محقق یکی از پاها را بدون اینکه زانو خم شود به سمت بالا می‌آورد تا جایی که فرد حس کشش همراه با کمبدرد داشته باشد و برای 30 ثانیه مکث میکند و این حرکت برای سه بار انجام شد. مجدد در حالی که فرد بر روی زمین خوابیده است با کمک یک باند از فرد خواسته شد آن را بر روی پنجه پا قرار دهد و انرا به سمت خود بکشد تا جایی که کشش را در قسمت کف پا حس کند این تمرین هم برای 30 ثانیه در 3 ست انجام شد.

طبقه بندی

پیشگیری

3

شرح مداخله

گروه کنترل: هیچ فعالیتی انجام نمیدهند

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

0153 8602 21 98+

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

بهروز جعفری

آدرس خیابان

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

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

1636818665

تلفن

0153 8602 21 98+

ایمیل

jaffari_behroz@yahoo.com

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

دکتری و پژوهشگر دانشگاه تهران

آخرین مدرک تحصیلی

.Ph.D

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی

آدرس خیابان

سیلان، خیابان حیدری، خیابان قاری، کوچه ولیعصر، پلاک 195

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

1636818665

تلفن

0153 8602 21 98+

ایمیل

jaffari_behroz@yahoo.com

تلفن
0153 8602 21 98+
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

دکتری و پژوهشگر دانشگاه تهران

آخرین مدرک تحصیلی

.Ph.D

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی

آدرس خیابان

سیلان، خیابان حیدری، خیابان قاری، کوچه ولیعصر، پلاک 195

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

1636818665

تلفن

0153 8602 21 98+

ایمیل

jaffari_behroz@yahoo.com

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی

نام کامل فرد مسوول

بهروز جعفری

موقعیت شغلی

دکتری و پژوهشگر دانشگاه تهران

آخرین مدرک تحصیلی

.Ph.D

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی

آدرس خیابان

سیلان، خیابان حیدری، خیابان قاری، کوچه ولیعصر، پلاک 195

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

1636818665

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