پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۸/۱۸

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

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه
تاثیر مایوفاشیا ریلیز و کشش عضله همسترینگ و پلنتارفاشیای کف پایی 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؛ فیبرومایالژیا و سایر مشکلات روانی
گروه‌های مداخله
گروه مداخله 1: شامل مایوفاشیا ریلیز با کمک فوم رولر و توپ ماساژ عضله همسترینگ و فاشیای کف پایی توسط خود فرد؛ گروه مداخله 2: کشش ایستا عضله همسترینگ و فاشیای کف پایی توسط محقق؛
متغیرهای پیامد اصلی
دامنه حرکتی گردن؛ تعادل پویا تعادل ایستا قدرت عضلانی حس عمقی گردن میزان پرش

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی
نام اختصاری
اطلاعات ثبت در مرکز
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20240521061862N3**
تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2025-07-15, ۱۴۰۴/۰۴/۲۴**
زمان‌بندی ثبت: **prospective**

آخرین بروز رسانی: **2025-07-15, ۱۴۰۴/۰۴/۲۴**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**
تاریخ تایید ثبت در مرکز
2025-07-15, ۱۴۰۴/۰۴/۲۴

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
2025-08-06, ۱۴۰۴/۰۵/۱۵
تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
2025-11-06, ۱۴۰۴/۰۸/۱۵
تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ خاتمه کارآزمایی
خالی

عنوان علمی کارآزمایی
تاثیر مایوفاشیا ریلیز و کشش عضله همسترینگ و پلنتارفاشیای کف پایی 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

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 شدیدفیبرومایالژیا 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 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
کارگروه اخلاق در پژوهش پژوهشگاه تربیت بدنی
آدرس خیابان
سبلان، خیابان حیدری، خیابان قاری، کوچه ولیعصر، پلاک 11111jirh4it888
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
1636818665
تاریخ تایید
2022-11-02, ۱۴۰۱/۰۸/۱۱
کد کمیته اخلاق
SSRI.REC.2211.1933

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 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

3

شرح متغیر پیامد
تعادل ایستا
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
به صورت پیش آزمون و پس آزمون فورا 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 فورا بعد از اعمال مداخله می باشد
نحوه اندازه‌گیری متغیر
برای ارزیابی تعادل پویا، از تست تعادل Y (Y-Balance Test) استفاده

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 عصبی‌عضلانی و تعادل پویا است.

5

شرح متغیر پیامد
طول پرش
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
به صورت پیش آزمون و پس آزمون فورا بعد از اعمال مداخله می باشد
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 (به‌صورت 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 به‌عنوان 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 مداخله1: خودرهاسازی عضله همسترینگ و پلنتارفاشیای کف پایی 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 برروی فوم رولر انتقال میدهد و به ارامی به سمت جلو و عقب حرکت میکند این حرکت برای 2 دقیقه در 3 نوبت انجام میشود. مجدد برروی صندلی مینشیند و توپ ماساژ را در زیر پای خود قرار میدهد و کمی فشار میدهد و پا را به ارامب 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 مداخله2: فرد برروی زمین دراز میکشد و محقق یکی از پاها را بدون اینکه زانو خم شود به سمت بالا میاورد 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 برروی زمین خوابیده است با کمک یک باند از فرد خواسته شد آن را برروی 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
+98 21 8602 0153
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
+98 21 8602 0153
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
سبلان، خیابان حیدری، خیابان قاری، کوچه ولیعصر، پلاک 195
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
1636818665
تلفن
+98 21 8602 0153
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
سبلان، خیابان حیدری، خیابان قاری، کوچه ولیعصر، پلاک 195
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
1636818665
تلفن
+98 21 8602 0153
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
سبلان، خیابان حیدری، خیابان قاری، کوچه ولیعصر، پلاک 195
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
1636818665
تلفن
+98 21 8602 0153
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