

پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۶/۲۰

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؛ فیبرومیالژیا 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 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

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

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، به عنوان 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) (Y-Balance Test) 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 فیبرومیالژیا 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 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 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

تائیدیه 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

۱۴۰۱/۰۸/۱۱, 2022-11-02

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری

نام مرکز بیمار گیری

دانشگاه تهران

نام کامل فرد مسؤول

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 مسؤول

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

شد. این آزمون شامل ایستادن روی یک پا (پای حمایت کننده) و حرکت پای مخالف در سه جهت (قدامی، خلفی-داخلی، و خلفی-خارجی) می باشد. حداکثر فاصله ای که شرکت کننده می تواند بدون از دست دادن تعادل پای مخالف را در هر جهت حرکت دهد، اندازه گیری و ثبت می شود. این تست یک ابزار معتبر برای سنجش کنترل عصبی-عضلانی و تعادل پویا است.

5

شرح متغیر پیامد

طول پرش

مقاطع زمانی اندازه گیری

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

نحوه اندازه گیری متغیر

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

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه های مداخله

1

شرح مداخله

گروه مداخله 1: خودرهای سازی عضله همسترینگ و پلنتار فاشیای کف پای با استفاده از فوم رولر و توپ ماساژ توسط خود فرد بگونه ای که فرد در حالت نشسته بروی زمین فوم رولر را زیر قسمت خلفی هر دو ران قرار می دهد و وزن خود را بروی فوم رولر انتقال می دهد و به آرامی به سمت جلو و عقب حرکت می کند این حرکت برای 2 دقیقه در 3 نوبت انجام می شود. مجدد بروی صندلی مینشیند و توپ ماساژ را در زیر پای خود قرار می دهد و کمی فشار می دهد و پا را به آرامی به جلو عقب هدایت می کند این حرکت هم برای هر دو پا انجام می شود برای 2 دقیقه در 3 ست.

طبقه بندی

پیشگیری

2

شرح مداخله

گروه مداخله 2: فرد بروی زمین دراز می کشد و محقق یکی از پاها را بدون اینکه زانو خم شود به سمت بالا می آورد تا جایی که فرد حس کشش همراه با کمبدر داشته باشد و برای 30 ثانیه مکث می کند و این حرکت برای سه بار انجام شد. مجدد در حالی که فرد بروی زمین خوابیده است با کمک یک باند از فرد خواسته شد آن را بروی 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 نمی دهند

طبقه بندی

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

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

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

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