

پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۳/۲۰

تأثیر تمرینات تسهیل عصبی عضلانی حس عمقی (PNF) و باند الاستیک بر درد و دامنه حرکتی زنان مبتلا به نشانگان شانه منجمد

تاریخ تأیید ثبت در مرکز: 02-10-2025, ۱۴۰۴/۰۷/۱۰
زمان بندی ثبت: prospective

آخرین بروز رسانی: 02-10-2025, ۱۴۰۴/۰۷/۱۰
تعداد بروز رسانی ها: 0
تاریخ تأیید ثبت در مرکز
02-10-2025, ۱۴۰۴/۰۷/۱۰

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

میترا صالحی

نام سازمان / نهاد

دانشگاه اراک

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

+9876 3300 21 98

آدرس ایمیل

m-salehi.03@msc.araku.ac.ir

وضعیت بیمار گیری

بیمار گیری تمام شده

منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
17-10-2025, ۱۴۰۴/۰۷/۲۵

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
11-12-2025, ۱۴۰۴/۰۹/۲۰

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
خالی

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
خالی

تاریخ خاتمه کارآزمایی
خالی

عنوان علمی کارآزمایی

تأثیر تمرینات تسهیل عصبی عضلانی حس عمقی (PNF) و باند الاستیک بر درد و دامنه حرکتی زنان مبتلا به نشانگان شانه منجمد

عنوان عمومی کارآزمایی

بررسی تأثیر دو نوع تمرین ورزشی بر درد و حرکت شانه در زنان مبتلا

چکیده پروتکل

هدف از مطالعه

مقایسه تأثیر شش هفته تمرینات تسهیل عصبی عضلانی حس عمقی و باند الاستیک بر درد و دامنه حرکتی زنان مبتلا به نشانگان شانه منجمد

طراحی

کارآزمایی بالینی دارای دو گروه تجربی و یک گروه کنترل، یک سوی کور، تصادفی شده، بر روی ۳۹ نفر از زنان مبتلا به نشانگان شانه منجمد صورت خواهد گرفت.

نحوه و محل انجام مطالعه

مطالعه در دانشگاه اراک انجام می شود. پس از پذیرش و رضایت نامه، شرکت کنندگان به صورت تصادفی در سه گروه (تمرینات حس عمقی، باند الاستیک، و کنترل) تقسیم می شوند. تمرینات به مدت ۶ هفته، هفته ای ۳ جلسه در سالن ورزشی برگزار خواهد شد. به دلیل ماهیت ورزشی مداخلات، کورسازی شرکت کنندگان و درمانگر ممکن نیست، اما ارزیابی نتایج کاملاً کور بوده و از گروه بندی شرکت کنندگان بی اطلاع است تا از سوگیری جلوگیری شود.

شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود

معیارهای ورود: ۱. سن ۳۵ تا ۵۰ سال. ۲. جنسیت مونث. ۳. وجود درد شانه یا هنگام فعالیت. ۴. تشخیص شانه منجمد توسط پزشک. ۵. نداشتن آسیب ساختاری در مفصل شانه معیارهای عدم ورود: ۱. غیبت در بیش از ۲ جلسه متوالی یا ۳ جلسه غیرمتوالی تمرین. ۲. عدم تمایل به ادامه همکاری. ۳. بروز آسیب عضلانی، مفصلی یا استخوانی در طول پژوهش

گروه های مداخله

گروه مداخله ۱: بیماران خانم مبتلا به شانه منجمد که تمرینات عصبی عضلانی حس عمقی را دریافت می کنند تا اثر آن بر دامنه حرکتی و درد شانه بررسی شود. گروه مداخله ۲: بیماران خانم مبتلا به شانه منجمد که تمرینات مقاومتی با باند الاستیک را انجام می دهند تا اثر آن بر دامنه حرکتی و درد شانه بررسی شود. گروه کنترل: بیماران خانم مبتلا به شانه منجمد که هیچ مداخله ورزشی دریافت نخواهند کرد.

متغیرهای پیامد اصلی

درد شانه؛ دامنه حرکتی شانه؛ عملکرد روزمره بازو؛ کیفیت زندگی مرتبط با شانه؛ رضایت بیمار

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی

نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: IRCT20250709066423N1

تاییدیه کمیته‌های اخلاق

1

کمیته اخلاق

نام کمیته اخلاق

کمیته اخلاق دانشگاه اراک

آدرس خیابان

اراک، سردشت، میدان بسیج، بلوار کرپلا، دانشگاه اراک

شهر

اراک

استان

مرکزی

کد پستی

3848177584

تاریخ تایید

1404/03/28, 2025-06-18

کد کمیته اخلاق

IR.ARAKU.REC.1404.015

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح

نشانیگان شانه منجمد

کد ICD-10

M75.0

توصیف کد ICD-10

Adhesive capsulitis of shoulder

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد

دامنه حرکتی مفصل شانه

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

ابتدای مطالعه و بعد از ۶ هفته مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

با استفاده از گونیامتر

متغیر پیامد ثانویه

1

شرح متغیر پیامد

درد در مفصل شانه

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

ابتدای مطالعه و بعد از ۶ هفته مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر

با استفاده از پرسشنامه درد

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله

گروه مداخله: تمرینات تسهیل عصبی-عضلانی حس عمقی (PNF).

پروتکل تمرینی شامل حرکات کششی و الگوهای حرکتی PNF

به صورت (Contract-Relax (CR و (Hold-Relax (HR) برای مفصل

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

جنسیت مؤنث سن ۳۵ تا ۵۰ سال ابتلا به شانه منجمد بنابر تشخیص پزشک درد در طی فعالیت های روزانه و درد شانه عدم هرگونه آسیب در رفتگی یا شکستگی در اندام فوقانی به خصوص مفصل شانه عدم بی ثباتی در مفصل شانه

شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

غیبت بیش از ۲ جلسه تمرینی متوالی و ۳ جلسه تمرینی متناوب عدم تمایل به ادامه همکاری در پژوهش آسیب عضلانی، مفصلی و استخوانی در حین انجام پژوهش

سن

از سن 35 ساله تا سن 50 ساله

جنسیت

هر دو

فاز مطالعه

مصادق ندارد

گروه‌های کور شده در مطالعه

- آنالیز کننده داده

حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش‌بینی شده: 39

تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل

توصیف نحوه تصادفی سازی

در این مطالعه، روش تصادفی‌سازی به صورت تصادفی‌سازی ساده انجام می‌شود. واحد تصادفی‌سازی، فردی است. توالی تخصیص گروه‌ها پیش از ورود شرکت‌کنندگان به مطالعه با استفاده از جدول اعداد تصادفی تولیدشده در نرم‌افزار Excel ساخته می‌شود. برای اطمینان از پنهان‌سازی تخصیص (allocation concealment)، توالی تولیدشده توسط فردی خارج از تیم پژوهش نگهداری خواهد شد و پژوهشگر مسئول جذب و ارزیابی شرکت‌کنندگان از ترتیب تخصیص اطلاعی نخواهد داشت. به این ترتیب، خطر انحراف سیستماتیک در روند ورود افراد به گروه‌ها کاهش می‌یابد. هر فرد واجد شرایط پس از غربالگری و تکمیل فرم رضایت‌نامه آگاهانه، به ترتیب بر اساس فهرست توالی تصادفی از پیش آماده‌شده در یکی از سه گروه مطالعه (PNF، باند الاستیک یا کنترل) قرار داده می‌شود.

کور سازی (به نظر محقق)

یک سوپه کور

توصیف نحوه کور سازی

در این مطالعه به دلیل ماهیت مداخلات ورزشی (تمرینات PNF و باند الاستیک)، امکان کورسازی شرکت‌کنندگان و پژوهشگر وجود ندارد؛ چرا که نوع تمرین به‌وضوح برای شرکت‌کنندگان و مربی مشخص است. همچنین مسئولان جمع‌آوری داده‌ها و ارزیاب پیامد نیز به دلیل ساختار پژوهش، از گروه‌بندی شرکت‌کنندگان آگاه هستند. با این حال، تحلیل‌گر داده‌ها که وظیفه آنالیز آماری نتایج را بر عهده دارد، از تخصیص گروهی شرکت‌کنندگان بی‌اطلاع خواهد بود تا از سوگیری در تحلیل نهایی پیشگیری شود. اطلاعات مربوط به گروه‌بندی تنها با کدگذاری خاصی در اختیار تحلیل‌گر قرار خواهد گرفت.

دارو نما

ندارد

اختصاص به گروه‌های مطالعه

موازی

سایر مشخصات طراحی مطالعه

کد ثبت در سایر مراکز ثبت بین‌المللی

خالی

مرکزی
کد پستی
3813846373
تلفن
5005 3221 86 98+
فکس
ایمیل
s-shahrjerdi@araku.ac.ir

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه اراک
نام کامل فرد مسوول
شهناز شهرجردی
آدرس خیابان
اراک، سردشت، میدان بسیج، بلوار کربلا، دانشگاه اراک، گروه
فیزیولوژی و آسیب شناسی ورزشی
شهر
اراک
استان
مرکزی
کد پستی
3848177584
تلفن
9024 3262 86 98+
ایمیل
s-shahrjerdi@araku.ac.ir

ردیف بودجه
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
بلی
عنوان منبع مالی
دانشگاه اراک
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
دانشگاه اراک
نام کامل فرد مسوول
شهناز شهرجردی
موقعیت شغلی
دکتری پزشکی ورزشی
آخرین مدرک تحصیلی
Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
پزشکی ورزشی

شانه و بر روی عضلات اطراف مفصل شانه (به‌ویژه فلکسور، اکستنسور، اداکتور و روتاتورهای داخلی و خارجی) است. شرکت‌کنندگان در موقعیت خوابیده به پشت یا نشسته، حرکاتی با استفاده از مقاومت دستی مری اجرا خواهند کرد؛ هیچ وسیله یا دستگاه خاصی جز تشک درمانی مورد نیست. آزمودنی‌ها سه جلسه ۳۰ دقیقه‌ای در هفته و به مدت شش هفته تمریناتی شامل پنج دقیقه گرم‌کردن با حرکات کششی ملایم، حدود بیست دقیقه اجرای تکنیک‌های PNF شامل سه ست از هر حرکت (هر ست با ۱۰ ثانیه انقباض ایزومتریک و ۳۰ ثانیه کشش غیرفعال) و در پایان پنج دقیقه سردکردن با حرکات کششی سبک انجام خواهند داد. شدت تمرینات به‌صورت تدریجی و متناسب با آستانه تحمل درد هر شرکت‌کننده تنظیم خواهد شد.

طبقه بندی
توانبخشی

2

شرح مداخله
گروه مداخله: باند الاستیک. تمرینات روی عضلات اطراف مفصل شانه (به‌ویژه فلکسور، اکستنسور، اداکتور و روتاتورهای داخلی و خارجی) است. شرکت‌کنندگان این گروه سه جلسه در هفته و به مدت شش هفته تمرینات مقاومتی با باند الاستیک گرید ۲ انجام خواهند داد. هر جلسه حدود ۳۰ دقیقه و شامل پنج دقیقه گرم‌کردن، بیست دقیقه تمرین مقاومتی با باند در حرکات فلکشن، اکستنشن، اداکشن، آداکشن و چرخش داخلی و خارجی شانه (سه ست ۱۰ تا ۱۲ تکراری برای هر حرکت با یک دقیقه استراحت بین ست‌ها) و در پایان پنج دقیقه سردکردن می‌شود. شدت مقاومت باند به‌صورت تدریجی و بر اساس اصل اضافه‌بار پیشرونده افزایش خواهد یافت. هیچ وسیله‌ای غیر از باندهای الاستیک و صندلی یا دیوار برای تثبیت وضعیت مورد استفاده قرار نخواهد گرفت. انتخاب شدت تمرین متناسب با توان و سطح درد هر فرد انجام می‌شود.

طبقه بندی
توانبخشی

3

شرح مداخله
گروه کنترل. شرکت‌کنندگان گروه کنترل در طول شش هفته مطالعه هیچ مداخله یا تمرین ورزشی خاصی دریافت نخواهند کرد و تنها به فعالیت‌های روزمره خود ادامه می‌دهند. این افراد فقط در ابتدای پروژه و در پایان شش هفته از نظر دامنه حرکتی مورد ارزیابی قرار می‌گیرند. برای رعایت اصول اخلاقی، پس از اتمام پژوهش، جزوه آموزشی شامل تمرینات مناسب شانه در اختیار آن‌ها قرار خواهد گرفت.

طبقه بندی
مصادق ندارد

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
ساختمان پزشکان ایران کلینیک
نام کامل فرد مسوول
شهناز شهرجردی
آدرس خیابان
خیابان امام خمینی، بعد از ۱۲ متری ملک، جنب بانک مسکن،
ساختمان پزشکان ایران کلینیک
شهر
اراک
استان

آدرس خیابان

اراک، سردشت، میدان بسیج، بلوار کربلا، دانشگاه اراک، گروه
فیزیولوژی و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی

شهر

اراک

استان

مرکزی

کد پستی

3848177584

تلفن

9024 3262 86 98+

ایمیل

s-shahrjerdi@araku.ac.ir

آدرس خیابان

اراک، سردشت، میدان بسیج، بلوار کربلا، دانشگاه اراک، گروه
فیزیولوژی و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی

شهر

اراک

استان

مرکزی

کد پستی

3848177584

تلفن

9024 3262 86 98+

ایمیل

s-shahrjerdi@araku.ac.ir

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه اراک

نام کامل فرد مسوول

شهناز شهرجردی

موقعیت شغلی

دکتری پزشکی ورزشی

آخرین مدرک تحصیلی

.Ph.D

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

پزشکی ورزشی

آدرس خیابان

اراک، سردشت، میدان بسیج، بلوار کربلا، دانشگاه اراک، گروه
فیزیولوژی و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی

شهر

اراک

استان

مرکزی

کد پستی

3848177584

تلفن

9024 3262 86 98+

ایمیل

s-shahrjerdi@araku.ac.ir

فرد مسوول به روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه اراک

نام کامل فرد مسوول

شهناز شهرجردی

موقعیت شغلی

دکتری پزشکی ورزشی

آخرین مدرک تحصیلی

.Ph.D

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

پزشکی ورزشی

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)

بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد

پروتکل مطالعه

بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد

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

عنوان و جزئیات بیشتر در مورد داده/مستند

تمامی داده‌های پژوهش پس از انتشار نتایج در دسترس خواهند بود،
به جز آن دسته از داده‌هایی که می‌توانند منجر به شناسایی هویت
آزمودنی‌ها شوند. تنها داده‌های ناشناس‌سازی شده یا داده‌های کلی
مربوط به متغیرهای اصلی پیامد، در صورت نیاز، قابل اشتراک‌گذاری
خواهند بود.

بازه زمانی امکان دسترسی به داده/مستند

۵ ماه پس از انتشار نتایج.

کسانی که اجازه دارند به داده/مستند دسترسی پیدا کنند

تمامی افراد، محققین، اساتید و افراد مبتلا به شانه منجمد می‌توانند از
این پژوهش استفاده کنند.

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

است

افراد با قصد مطالعه پژوهش می‌توانند با برقراری ارتباط از طریق
ایمیل با محقق برای دسترسی به مستندات ارتباط گیرند.

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

در ابتدا با ایمیل s-shahrjerdi@araku.ac.ir با سرکار خانم دکتر
شهرجردی ارتباط برقرار کرده و سپس با شماره تماس ۰۹۹۱۲۰۱۶۲۸۳
تماس گیرند. همچنین می‌توان از کتابخانه دانشگاه اراک واقع در
سردشت، میدان بسیج، بلوار کربلا، دانشگاه اراک مراجعه کرد.

یک درخواست برای داده/مستند چه فرایندی را طی می‌کند

محققین می‌توانند پس از ارسال ایمیل و دریافت تاییدیه از محقق،
مستند درخواستی را دریافت نمایند.

سایر توضیحات