

پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۶/۲۰

تأثیر ۶ هفته تمرینات پلايومتریک بر قدرت عضلات اطراف زانو و عملکرد اندام تحتانی در افراد تحت عمل بازسازی رباط صلیبی قدامی : یک مطالعه کارآزمایی بالینی

چکیده پروتکل

هدف از مطالعه

بررسی تأثیر ۶ هفته تمرینات پلايومتریک بر قدرت عضلات اطراف زانو و عملکرد اندام تحتانی در مردان ورزشکار پس از بازسازی رباط صلیبی قدامی (ACL)

طراحی

این پژوهش یک کارآزمایی بالینی تصادفی شده، کنترل شده و دوسوکور با طراحی موازی است. ۳۰ ورزشکار مرد (۱۸ تا ۳۵ ساله) با سابقه بازسازی ACL به صورت تصادفی به دو گروه تمرین پلايومتریک و کنترل (فعالیت عادی) با نسبت ۱:۱ تقسیم می شوند. مداخله شامل ۶ هفته تمرین (۳ جلسه در هفته) بوده و متغیرهای قدرت عضلات و عملکرد اندام تحتانی در دو مرحله (پیش و پس از مداخله) اندازه گیری خواهد شد. ارزیابی نتایج و تحلیل گر داده ها نسبت به گروه بندی کور خواهند بود.

نحوه و محل انجام مطالعه

مطالعه در شهر ساری و در یک مرکز تمرینی/توانبخشی ورزشی زیر نظر پزشک و متخصص حرکات اصلاحی انجام می شود. تمرینات به مدت ۶ هفته، ۳ جلسه در هفته، به صورت گروهی و حضوری اجرا خواهد شد.

شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود

شرایط ورود؛ مردان در بازه ی سنی ۱۸-۳۵ سال و تأیید بازسازی رباط صلیبی قدامی (اتوگرافت تاندون پتلا و همسترینگ) توسط متخصص زانو با عکس رادیولوژی و MRI، نداشتن سابقه ی جراحی کمر و اندام تحتانی (به غیر زانو) می باشد و همچنین سابقه بازسازی رباط ACL حداقل ۶ ماه و حداکثر ۱۲ ماه گذشته و معیار عدم ورود؛ جراحی مینیسک به همراه رباط صلیبی قدامی، استفاده آلوگرافت در جراحی رباط صلیبی، سابقه اجرای تمرینات پلايومتریک، عدم تکمیل فاز های بازتوانی تا قبل از ۶ ماه، سن بالای ۳۵ سال

گروه های مداخله

به مدت ۶ هفته، ۳ جلسه در هفته (هر جلسه ۵۰ دقیقه)، تمرینات پلايومتریک شامل پرش، هاپینگ زیگزاگ، جانبی و عمودی را زیر نظر متخصص حرکات اصلاحی انجام می دهند.

متغیرهای پیامد اصلی

قدرت عضله چهارسر قدرت عضله همسترینگ نسبت قدرت همسترینگ به چهارسر (H/Q Ratio) عملکرد اندام تحتانی (تست پرش تک پا و سه گانه)

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی

نام اختصاری

ACLR

اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: IRCT20250703066348N1
تاریخ تأیید ثبت در مرکز: 31-08-2025, ۱۴۰۴/۰۶/۰۹
زمان بندی ثبت: prospective

آخرین بروز رسانی: 31-08-2025, ۱۴۰۴/۰۶/۰۹

تعداد بروز رسانی ها: ۰

تاریخ تأیید ثبت در مرکز
31-08-2025, ۱۴۰۴/۰۶/۰۹

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

رضا رضاییان واسکسی

نام سازمان / نهاد

دانشگاه شمال

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

+98 11 4227 3813

آدرس ایمیل

rezaeianr7@gmail.com

وضعیت بیمار گیری

بیمار گیری تمام شده

منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

2025-09-01, ۱۴۰۴/۰۶/۱۰

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

2025-12-01, ۱۴۰۴/۰۹/۱۰

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ خاتمه کارآزمایی

خالی

عنوان علمی کارآزمایی

تأثیر ۶ هفته تمرینات پلايومتریک بر قدرت عضلات اطراف زانو و عملکرد اندام تحتانی در افراد تحت عمل بازسازی رباط صلیبی قدامی

: یک مطالعه کارآزمایی بالینی

عنوان عمومی کارآزمایی

بررسی تأثیر تمرینات پلايومتریک بر قدرت و عملکرد پا پس از عمل

رباط صلیبی زانو

هدف اصلی مطالعه

درمانی

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

مردان در بازه ی سنی 18-35 سال تأیید بازسازی رباط صلیبی قدامی (اتوگرافت تاندون پتلا و همسترینگ) توسط متخصص زانو با عکس رادیولوژی و MRI نداشتن سابقه ی جراحی کمر و اندام تحتانی (به غیر زانو) سابقه بازسازی رباط ACL حداقل 6 ماه و حداکثر 12 ماه گذشته

شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

آسیب یا جراحی همزمان در سایر رباطها یا ساختارهای زانو وجود آسپ یا جراحی در سایر مفاصل اندام تحتانی (مثل لگن و مچ پا) ابتلا به بیماریهای عصبی-عضلانی یا قلبی-عروقی که مانع انجام تمرینات شود شرکت در برنامه های توانبخشی یا تمرینات تخصصی دیگر طی 3 ماه گذشته عدم پایبندی به حضور در بیش از دو جلسه تمرین یا تست

سن

از سن 18 ساله تا سن 35 ساله

جنسیت

مذکر

فاز مطالعه

2

گروه های کور شده در مطالعه

- ارزیابی کننده پیامد
- آنالیز کننده داده

حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش بینی شده: 30

تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروه های مداخله و کنترل

توصیف نحوه تصادفی سازی

در این مطالعه نیمه تجربی، ۳۰ ورزشکار مرد (با سابقه بازسازی یکبار ACL طی ۶ تا ۱۲ ماه گذشته) که واجد شرایط ورود به مطالعه بودند، به صورت هدفمند شناسایی و سپس به روش تصادفی ساده به دو گروه مساوی (۱۵ نفر در گروه تمرین پلايومتریک و ۱۵ نفر در گروه کنترل) تقسیم شدند. فرایند تصادفی سازی به این صورت انجام شد که: یک فرد مستقل و ناآگاه از اهداف پژوهش، با استفاده از نرم افزار تولید اعداد تصادفی (مانند Excel یا نرم افزار Randomizer.org)، فهرستی از اعداد ۱ تا ۳۰ را به طور تصادفی تولید کرد. به نیمی از اعداد (مثلاً اعداد زوج) گروه تمرین (Plyometric) و به نیمی دیگر (اعداد فرد) گروه کنترل اختصاص داده شد. به منظور جلوگیری از هرگونه سوگیری، تخصیص آزمودنی ها به گروه ها توسط فرد مستقل انجام شد و پژوهشگر از تخصیص گروهی تا زمان تکمیل لیست نهایی بی اطلاع بود (allocation concealment). در طی فرایند تصادفی سازی، معیارهای ورود و خروج از پیش تعیین شده بودند و تنها افرادی که واجد تمام شرایط ورود بودند، در این تخصیص وارد شدند

کور سازی (به نظر محقق)

دو سوبه کور

توصیف نحوه کور سازی

1. کورسازی ارزیاب ارزیابی متغیرهای وابسته (قدرت ایزوکینتیک عضلات چهارسر و همسترینگ و آزمون های عملکردی اندام تحتانی) توسط یک ارزیاب آموزش دیده و بی اطلاع از تخصیص گروهی آزمودنی ها انجام خواهد شد. این ارزیاب در هیچ مرحله ای از فرایند مداخله (تمرینات یا انتخاب گروه ها) حضور نخواهد داشت و صرفاً در زمان های پیش آزمون و پس آزمون وارد فرایند ارزیابی خواهد شد. برای حفظ کورسازی: آزمودنی ها از صحبت درباره ی مداخلات یا نوع گروه خود با ارزیاب منع می شوند. ارزیابی ها در شرایط زمان بندی و محیطی استاندارد و مشابه برای همه شرکت کنندگان اجرا خواهد شد. 2.

کورسازی تحلیل گر آماری اطلاعات خام جمع آوری شده از دو گروه، با برچسب های کدگذاری شده (مثلاً گروه A و گروه B) وارد نرم افزار آماری خواهند شد. تحلیل آماری توسط فردی انجام می شود که از نوع مداخله ی اعمال شده در هر گروه اطلاعی ندارد. کدگذاری گروه ها تا پایان تحلیل آماری حفظ شده و تنها پس از تکمیل تحلیل و تفسیر نتایج، رمز گروه ها گشوده خواهد شد.

دارو نما

ندارد

اختصاص به گروه های مطالعه

موازی

سایر مشخصات طراحی مطالعه

کد ثبت در سایر مراکز ثبت بین المللی

خالی

تأییدیه کمیته های اخلاق

1

کمیته اخلاق

نام کمیته اخلاق

کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه صنعتی شاهرود

آدرس خیابان

ایران، سمنان، شاهرود، میدان هفت تیر، دانشگاه صنعتی شاهرود

شهر

شاهرود

استان

سمنان

کد پستی

3619995161

تاریخ تأیید

2025-06-28, ۱۴۰۴/۰۴/۰۷

کد کمیته اخلاق

IR.SHAHROODUT.REC.1404.010

بیماری های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح

بازسازی رباط صلیبی قدامی

کد ICD-10

S83.5

توصیف کد ICD-10

Sprain of cruciate ligament of knee

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد

1. قدرت عضله چهارسر: اندازه گیری با دستگاه ایزوکینتیک در سرعت زاویه ای ۶۰ درجه، ثبت گشتاور نرمال شده بر اساس وزن بدن

مقاطع زمانی اندازه گیری

قدرت عضله چهارسر یکبار قبل از شروع مداخله (هفته ۰) و یکبار بلافاصله پس از پایان دوره تمرین (هفته ۶) اندازه گیری خواهند شد.

نحوه اندازه گیری متغیر

قدرت عضله چهارسر با استفاده از دستگاه ایزوکینتیک در سرعت زاویه ای ۶۰ درجه بر ثانیه ارزیابی می شود. آزمودنی پس از قرارگیری روی صندلی دستگاه، با حداکثر توان به اکستنشن زانو می پردازد و بیشترین گشتاور تولید شده (بر حسب نیوتن متر بر کیلوگرم) ثبت

گروه‌های مداخله

2

شرح متغیر پیامد

2. قدرت عضله همسترینگ :اندازه‌گیری با دستگاه ایزوکینتیک در سرعت زاویه‌ای ۶۰ درجه، ثبت گشتاور نرمال شده بر اساس وزن بدن

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قدرت عضله همسترینگ یک‌بار قبل از شروع مداخله (هفته ۰) و یک‌بار بلافاصله پس از پایان دوره تمرین (هفته ۶) اندازه‌گیری خواهند شد.

نحوه اندازه‌گیری متغیر

قدرت عضله همسترینگ با استفاده از دستگاه ایزوکینتیک در سرعت زاویه‌ای ۶۰ درجه بر ثانیه ارزیابی می‌شود. آزمودنی پس از قرارگیری روی صندلی دستگاه، با حداکثر توان به فلکشن زانو می‌پردازد و بیشترین گشتاور تولیدشده (بر حسب نیوتن متر بر کیلوگرم) ثبت می‌شود.

1

شرح مداخله

گروه مداخله : شرکت‌کنندگان گروه مداخله به مدت ۶ هفته، سه جلسه در هفته، تمرینات پلايومتریک را به صورت حضوری و تحت نظارت متخصص حرکات اصلاحی انجام می‌دهند. هر جلسه حدود ۵۰ دقیقه طول می‌کشد (۵ دقیقه گرم کردن، ۴۰ دقیقه تمرین، ۵ دقیقه سرد کردن). تمرینات شامل پرس و هاپینگ در جهات مختلف (جلو-عقب، جانبی، زیگزآگ، عمودی)، روی یک پا دو پا، با شدت پیشرونده در سه فاز طراحی شده‌اند و با اصول آمادگی عمومی و اختصاصی در بازتوانی ورزشکاران پس از جراحی ACL هماهنگ هستند.

طبقه بندی

توانبخشی

2

شرح مداخله

گروه کنترل: شرکت‌کنندگان گروه کنترل در طول مدت مطالعه (۶ هفته) هیچ‌گونه مداخله‌ای تمرینی اضافه دریافت نمی‌کنند و تنها به فعالیت‌های روزمره، تمرینات عادی تیمی، یا برنامه‌های تمرینی عمومی خود ادامه می‌دهند. در این مدت، تماس تلفنی یا حضوری هفتگی برای اطمینان از ثبات برنامه و حفظ مشارکت آن‌ها انجام می‌شود. در پایان دوره، ارزیابی‌های مشابه گروه مداخله (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) برای مقایسه نتایج انجام خواهد شد. در صورت تمایل شرکت‌کنندگان، پس از پایان مطالعه، نسخه‌ای از برنامه تمرینی نیز در اختیارشان قرار می‌گیرد

طبقه بندی

توانبخشی

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری

نام مرکز بیمار گیری

هیات پزشکی ورزشی ساری

نام کامل فرد مسؤول

رز فولادی

آدرس خیابان

استان مازندران، شهر ساری، خیابان فرهنگ، فرهنگ ۱۲

شهر

ساری

استان

مازندران

کد پستی

48186-18331

تلفن

9892 3332 11 98+

ایمیل

ro.fouladi@umz.ac.ir

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی

نام سازمان / نهاد

دانشگاه شمال

نام کامل فرد مسؤول

دکتر سعید فلاحیان

3

شرح متغیر پیامد

3. نسبت قدرت عضله همسترینگ به چهارسر :اندازه‌گیری با دستگاه ایزوکینتیک در سرعت زاویه‌ای ۶۰ درجه، ثبت گشتاور نرمال شده بر اساس وزن بدن

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

نسبت قدرت عضله همسترینگ به چهارسر یک‌بار قبل از شروع مداخله (هفته ۰) و یک‌بار بلافاصله پس از پایان دوره تمرین (هفته ۶) اندازه‌گیری خواهند شد.

نحوه اندازه‌گیری متغیر

نسبت قدرت همسترینگ به چهارسر (H/Q Ratio) از تقسیم مقدار گشتاور عضله همسترینگ به گشتاور عضله چهارسر (در آزمون ایزوکینتیک ۶۰ درجه) به دست می‌آید.

4

شرح متغیر پیامد

4. تست پرس تک پا با هر دو پا، اندازه‌گیری فاصله پرس با متر نواری.

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

اندازه‌گیری پرس تک پا یک‌بار قبل از شروع مداخله (هفته ۰) و یک‌بار بلافاصله پس از پایان دوره تمرین (هفته ۶) اندازه‌گیری خواهند شد.

نحوه اندازه‌گیری متغیر

پرس تک پا : آزمودنی با یک پا به جلو می‌پرد و روی همان پا فرود می‌آید. بیشترین فاصله پرس موفق ثبت می‌شود

5

شرح متغیر پیامد

5. تست پرس سه گانه با هر دو پا، اندازه‌گیری فاصله پرس با متر نواری.

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

اندازه‌گیری پرس سه گانه یک‌بار قبل از شروع مداخله (هفته ۰) و یک‌بار بلافاصله پس از پایان دوره تمرین (هفته ۶) اندازه‌گیری خواهند شد

نحوه اندازه‌گیری متغیر

پرس سه گانه : سه پرس متوالی روی یک پا، حفظ تعادل در انتها و اندازه‌گیری کل مسافت طی شده. فاصله پرس با متر نواری روی زمین و در واحد سانتی متر اندازه‌گیری می‌شود.

متغیر پیامد ثانویه

خالی

آدرس خیابان

استان مازندران، شهر آمل، کیلومتر ۵ جاده هراز، دوراهی امامزاده عبدالله

شهر

آمل

استان

مازندران

کد پستی

۴۶۱۶۱۸۴۵۹۶

تلفن

3711 4420 11 98+

ایمیل

edu@shomal.ac.ir

ردیف بودجه

کد بودجه

آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
خیر

عنوان منبع مالی

معاونت پژوهشی دانشگاه شمال

درصد تامین مالی مطالعه توسط این منبع
100

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
دانشگاهی

فرد مسوول پاسخگویی عمومی کارآزمایی

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه شمال

نام کامل فرد مسوول

رضا رضاییان واسکسی

موقعیت شغلی

دانشجو

آخرین مدرک تحصیلی

لیسانس

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

آسیب شناسی ورزشی

آدرس خیابان

استان مازندران، شهر آمل، کیلومتر ۵ جاده هراز، دوراهی امامزاده عبدالله

شهر

آمل

استان

مازندران

کد پستی

۴۶۱۶۱۸۴۵۹۶

تلفن

3711 4420 11 98+

ایمیل

rezaeianr7@gmail.com

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه مازندران
نام کامل فرد مسوول

کمیل دشتی

موقعیت شغلی

استادیار

آخرین مدرک تحصیلی

.Ph.D

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

آدرس خیابان

استان مازندران، شهر بابلسر، بلوار دانشگاه، دانشگاه مازندران

شهر

بابلسر

استان

مازندران

کد پستی

۴۷۴۱۶ - ۱۳۵۳۴

تلفن

2801 3530 11 98+

ایمیل

kdr_140@yahoo.com

فرد مسوول به روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه مازندران

نام کامل فرد مسوول

رز فولادی

موقعیت شغلی

استادیار

آخرین مدرک تحصیلی

.Ph.D

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

فیزیوتراپی

آدرس خیابان

استان مازندران، شهر بابلسر، بلوار دانشگاه، دانشگاه مازندران

شهر

بابلسر

استان

مازندران

کد پستی

۴۷۴۱۶ - ۱۳۵۳۴

تلفن

2801 3530 11 98+

ایمیل

ro.fouladi@umz.ac.ir

برنامه انتشار

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)

خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد

توجیه/علت عدم تصمیم/عدم انتشار IPD

به دلیل ملاحظات اخلاقی و حفظ محرمانگی اطلاعات شخصی شرکت کنندگان، داده‌های خام فردی منتشر نخواهد شد. انتشار این داده‌ها ممکن است منجر به شناسایی هویت افراد شود، حتی در صورت حذف نام‌ها.

پروتکل مطالعه

بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد

نقشه آنالیز آماری

خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد

فرم رضایتنامه آگاهانه

بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد
گزارش مطالعه بالینی

خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
کدهای استفاده شده در آنالیز

خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)

خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
عنوان و جزئیات بیشتر در مورد داده/مستند

داده‌های مطالعه شامل اطلاعات دموگرافیک (سن، قد، وزن، شاخص توده بدنی)، نتایج آزمون ایزوکینتیک (قدرت عضلات چهارسر، همسترینگ و نسبت H/Q) و عملکرد اندام تحتانی (تست پرش تک پا و سه‌گانه) در ورزشکاران مرد پس از بازسازی رباط صلیبی قدامی است. این داده‌ها در دو مقطع زمانی، پیش‌آزمون (Baseline) و پس‌آزمون (هفته ششم) جمع‌آوری و در قالب فایل‌های دیجیتال (Excel/SPSS) ذخیره می‌شوند

بازه زمانی امکان دسترسی به داده/مستند

داده‌ها پس از اتمام جمع‌آوری و تحلیل اولیه (حداکثر ۱۲ ماه پس از پایان مطالعه) و به مدت ۳ سال، در صورت درخواست و با تأیید کمیته اخلاق در دسترس پژوهشگران واجد شرایط قرار خواهند گرفت. کسانی که اجازه دارند به داده/مستند دسترسی پیدا کنند

داده‌ها و مستندات فقط در اختیار پژوهشگران واجد شرایط قرار خواهد گرفت که درخواست کتبی ارائه دهند و دسترسی آن‌ها توسط کمیته اخلاق تأیید شود.

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

داده‌ها و مستندات صرفاً برای اهداف پژوهشی و علمی قابل استفاده خواهند بود. استفاده از آن‌ها منوط به ارائه درخواست کتبی، تأیید کمیته اخلاق، و تعهد پژوهشگران به حفظ محرمانگی اطلاعات و عدم استفاده خارج از چارچوب پژوهشی است.

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

نام: رضا رضاییان واسکسی سمت: مجری اصلی پژوهش ایمیل: rezaeianr7@gmail.com تلفن: 00989360679338 محل اجرا:

هیات پزشکی ورزشی ساری

یک درخواست برای داده/مستند چه فرایندی را طی می‌کند

درخواست دسترسی ابتدا باید به صورت کتبی به مجری اصلی پژوهش ارسال شود. پس از دریافت درخواست، موضوع توسط کمیته اخلاق بررسی می‌گردد. در صورت تأیید کمیته و امضای تعهدنامه محرمانگی توسط پژوهشگر متقاضی، داده‌ها/مستندات در بازه زمانی تعیین شده در اختیار او قرار خواهد گرفت.

سایر توضیحات