پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۸/۱۷

مقایسه اثر تمرینات پیلاتس، یوگا و تای چی بر حس عمقی، دامنه حرکتی، ترس از حرکت، درد و کیفیت زندگی مردان بالای 50 سال دارای کمردرد مزمن غیر اختصاصی.

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه
هدف اصلی از انجام این پژوهش مقایسه میزان اثرگذاری تمرینات پیلاتس، یوگا و تای چی بر حس عمقی و دامنه حرکتی، ترس از حرکت، درد و کیفیت زندگی مردان بالای 50 سال دارای کمردرد مزمن غیر اختصاصی شهر کرمان است.

طراحی
کارآزمایی بالینی در سه گروه، بدون گروه کنترل، با گروه های موازی، بدون کورسازی و بدون گروه بندی تصادفی، بر روی 45 نفر مرد بالای 50 سال است.

نحوه و محل انجام مطالعه
تمرینات پیلاتس و یوگا توسط محقق و تمرینات تای چی توسط مربی این رشته، در محل دانشکده علوم ورزشی دانشگاه شهید باهنر کرمان انجام خواهد شد.

شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود
شرایط ورود: دارای کمردرد مزمن غیراختصاصی. شاخص بصری درد بین 3 تا 7. نداشتن آسیب ستون فقرات مانند شکستگی. استقلال فیزیکی کافی برای شرکت در فعالیت های بدنی مورد نیاز مطالعه. عدم انجام تمرینات تای چی یوگا و پیلاتس در 3 ماه گذشته. شرایط عدم ورود: داشتن اسپوندیلولیزیس و اسپوندیلولیستزیس. داشتن آرتریت روماتوئید یا عفونت. داشتن سابقه اختلال روانپزشکی و بیماری های عروق مغزی. عدم علاقه فرد برای ادامه مشارکت در مطالعه.

گروه‌های مداخله
در این مطالعه شرکت کنندگان در سه گروه تمرینات پیلاتس، یوگا و تای چی، مورد تمرین و ارزیابی قرار خواهند گرفت.

متغیرهای پیامد اصلی
حس عمقی، دامنه حرکتی، ترس از حرکت، درد و کیفیت زندگی

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی
نام اختصاری
اطلاعات ثبت در مرکز
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20250818066900N1**
تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2025-09-25, ۱۴۰۴/۰۷/۰۳**
زمان‌بندی ثبت: **prospective**

آخرین بروز رسانی: **2025-09-25, ۱۴۰۴/۰۷/۰۳**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**

تاریخ تایید ثبت در مرکز
2025-09-25, ۱۴۰۴/۰۷/۰۳

اطلاعات تماس ثبت کننده
نام
محمدحسن عبدالرشیدی
نام سازمان / نهاد
کشور
جمهوری اسلامی ایران
تلفن
+98 34 3375 2839
آدرس ایمیل
mh.abdorrashidi@sport.uk.ac.ir

وضعیت بیمار گیری
بیمار گیری تمام شده
منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
2025-10-22, ۱۴۰۴/۰۷/۳۰
تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
2025-12-21, ۱۴۰۴/۰۹/۳۰
تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ خاتمه کارآزمایی
خالی

عنوان علمی کارآزمایی
مقایسه اثر تمرینات پیلاتس، یوگا و تای چی بر حس عمقی، دامنه حرکتی، ترس از حرکت، درد و کیفیت زندگی مردان بالای 50 سال دارای کمردرد مزمن غیر اختصاصی.

عنوان عمومی کارآزمایی
مقایسه اثر تمرینات پیلاتس، یوگا و تای چی بر حس عمقی، دامنه حرکتی، ترس از حرکت، درد و کیفیت زندگی مردان بالای 50 سال دارای کمردرد مزمن غیر اختصاصی.

هدف اصلی مطالعه
حمایتی

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه
شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

دارای کمردرد مزمن غیراختصاصی شاخص بصری درد بین 3 تا 7 نداشتن آسیب ستون فقرات مانند شکستگی استقلال فیزیکی کافی برای شرکت در فعالیت های بدنی مورد نیاز مطالعه عدم انجام تمرینات تای چی، یوگا و پیلاتس در 3 ماه گذشته

شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
داشتن اسپوندیلولیزیس و اسپوندیلولیستزیس. داشتن آرتریت روماتوئید یا عفونت. داشتن سابقه اختلال روانپزشکی و بیماری های عروق مغزی. عدم علاقه فرد برای ادامه مشارکت در مطالعه.

سن
از سن **50 ساله**

جنسیت
مذکر

فاز مطالعه
مصداق ندارد

گروه‌های کور شده در مطالعه
اطلاعات موجود نیست

حجم نمونه کل
حجم نمونه پیش‌بینی شده: **45**

تصادفی سازی (نظر محقق)
مصداق ندارد

توصیف نحوه تصادفی سازی

کور سازی (به نظر محقق)
کور نشده است

توصیف نحوه کور سازی

دارو نما
ندارد

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
کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه علوم پزشکی کرمان

آدرس خیابان
کرمان، بزرگراه امام خمینی، میدان پژوهش، دانشگاه شهید باهنر کرمان

شهر
کرمان

استان
کرمان

کد پستی
7616913439

تاریخ تایید
2025-08-12, ۱۴۰۴/۰۵/۲۱

کد کمیته اخلاق
IR.KMU.REC.1404.273

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح
کمردرد مزمن غیر اختصاصی

کد ICD-10
M54.5

توصیف کد ICD-10
Low back pain

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد
حس عمقی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری
پیش از شروع و پس از اتمام مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر
اندازه گیری خطای بازسازی مجدد زاویه توسط عکس برداری و با نرم افزار kinovea.

2

شرح متغیر پیامد
دامنه حرکتی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری
پیش از شروع و پس از اتمام مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر
تست دوبار اصلاح شده ی شوبر

3

شرح متغیر پیامد
ترس از حرکت

مقاطع زمانی اندازه‌گیری
پیش از شروع و پس از اتمام مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر
پرسشنامه 11 سوالی مقیاس ترس از حرکت تمپا

4

شرح متغیر پیامد
درد

مقاطع زمانی اندازه‌گیری
پیش از شروع و پس از اتمام مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر
مقیاس بصری درد

5

شرح متغیر پیامد
کیفیت زندگی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری
پیش از شروع و پس از اتمام مداخله

نحوه اندازه‌گیری متغیر
فرم کوتاه پرسشنامه سلامت (SF-36)

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
گروه مداخله اول: تمرینات پیلاتس شامل 14 حرکت، که اضافه بار

تدریجی از دو ست با 15 تکرار در هفته اول و دوم، دو ست با 20 تکرار در هفته سوم و چهارم، سه ست با 15 تکرار در هفته پنجم و ششم و سه ست با 20 تکرار در هفته هفتم و هشتم اعمال می شود. تمرینات سه جلسه در هفته به مدت 1 ساعت تمرین خواهند شد

طبقه بندی

توانبخشی

2

شرح مداخله

گروه مداخله دوم: تمرینات یوگا به مدت شش هفته که در هفته اول و دوم حرکات (تاداسانا، ویرابادراسانا، دانداسانا، واکراسانا) در هفته سوم و چهارم حرکات (واکراسانا، بوجانگاسانا، ناواسانا، آردا کاتی چاکر آسانا) و در هفته پنجم و ششم حرکات (وریکشاسانا، اوتیتا پارشواکوناسانا، پادهاست آسانا، آردا کاتی چاکر آسانا، آردا چاکر آسانا) سه جلسه در هفته به مدت 1 ساعت تمرین خواهند شد.

طبقه بندی

توانبخشی

3

شرح مداخله

گروه مداخله سوم: تمرینات تای چی فرم 16 حرکتی استایل چن به مدت 12 هفته، سه جلسه در هفته در جلسات 1 ساعته تمرین خواهند شد. چهار هفته اول آموزش جداگانه حرکات، چهار هفته دوم اتصال حرکات و چهار هفته سوم اجرای کامل فرم. (فرم شروع، جنگجوی همراه بودا در حال کوبیدن هاون، جمع کردن رداها، شلاق تکی، دست‌های موج‌دار مانند ابرها، فشار با کف دودست، یک قدم به عقب و چرخاندن دست‌ها در دو طرف، بال‌های باز درنای سفید، گام در خط مورب، انحراف از پشت، دست خردکننده، دست پنهان و مشت ضربه‌ای، شش مُهر و چهار ضربه پایانی، شلاق تکی (همانند4) و ضربات مشت دفاعی بدن، جنگجوی همراه بودا در حال کوبیدن هاون، فرم پایانی.)

طبقه بندی

توانبخشی

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری

نام مرکز بیمار گیری

دانشگاه شهید باهنر کرمان

نام کامل فرد مسوول

محمد حسن عبدالرشیدی

آدرس خیابان

کرمان، بزرگراه امام خمینی، میدان پژوهش، دانشگاه شهید باهنر کرمان

شهر

کرمان

استان

کرمان

کد پستی

7616913439

تلفن

+98 903 890 4488

ایمیل

abdh5084@gmail.com

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی

نام سازمان / نهاد

دانشگاه شهید باهنر کرمان

نام کامل فرد مسوول

علیرضا سعیدی

آدرس خیابان

کرمان، بزرگراه امام خمینی، میدان پژوهش، دانشگاه شهید باهنر کرمان

شهر

کرمان

استان

کرمان

کد پستی

7616913439

تلفن

+98 34 3325 7141

ایمیل

abdh5084@gmail.com

ردیف بودجه

کد بودجه

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

بلی

عنوان منبع مالی

دانشگاه شهید باهنر کرمان

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 شهید باهنر کرمان

نام کامل فرد مسوول

محمد حسن عبدالرشیدی

موقعیت شغلی

دانشجو

آخرین مدرک تحصیلی

لیسانس

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

آسیب شناسی ورزشی و تمرینات اصلاحی

آدرس خیابان

کرمان، بزرگراه امام خمینی، میدان پژوهش، دانشگاه شهید باهنر کرمان

شهر

کرمان

استان

کرمان

کد پستی

7616913439

تلفن

+98 903 890 4488

ایمیل

abdh5084@gmail.com

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه شهید باهنر کرمان
نام کامل فرد مسوول
محمد حسن عبدالرشیدی
موقعیت شغلی
دانشجو
آخرین مدرک تحصیلی
لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
آسیب شناسی ورزشی و تمرینات اصلاحی
آدرس خیابان
کرمان، بزرگراه امام خمینی، میدان پژوهش، دانشگاه شهید باهنر کرمان
شهر
کرمان
استان
کرمان
کد پستی
7616913439
تلفن
+98 903 890 4488
ایمیل
abdh5084@gmail.com

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه شهید باهنر کرمان
نام کامل فرد مسوول
محمد حسن عبدالرشیدی
موقعیت شغلی
دانشجو
آخرین مدرک تحصیلی
لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
آسیب شناسی ورزشی و تمرینات اصلاحی
آدرس خیابان
کرمان، بزرگراه امام خمینی، میدان پژوهش، دانشگاه شهید باهنر کرمان
شهر
کرمان
استان
کرمان
کد پستی
7616913439
تلفن
+98 903 890 4488
ایمیل
abdh5084@gmail.com

برنامه انتشار

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)
خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد
توجیه/علت عدم تصمیم/عدم انتشار IPD
" اطلاعات بیشتری وجود ندارد"
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
مصداق ندارد
کدهای استفاده شده در آنالیز
مصداق ندارد
نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)
مصداق ندارد
عنوان و جزییات بیشتر در مورد داده/مستند
پروتکل های اجرا شده در مطالعه پس از انتشار مقاله، از طریق ارتباط با نویسنده مسئول در دسترس خواهند بود.
بازه زمانی امکان دسترسی به داده/مستند
ندارد
کسانی که اجازه دارند به داده/مستند دسترسی پیدا کنند
محققین و دانشجویان
به چه منظور و تحت چه شرایطی داده/مستند قابل استفاده است
-
برای دریافت داده/مستند به چه کسی یا کجا مراجعه شود
برای دریافت پروتکل های اجرا شده از طریق ایمیل با آقای محمد حسن عبدالرشیدی ارتباط برقرار شود. آدرس ایمیل: abdh5084@gmail.com نشانی: کرمان، بزرگراه امام خمینی، میدان پژوهش، دانشگاه شهید باهنر کرمان
یک درخواست برای داده/مستند چه فرایندی را طی می‌کند
ارسال ایمیل به نویسنده مسئول و بیان علت نیاز به اطلاعات کامل پروتکل.
سایر توضیحات