

# پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۳/۲۰

تأثیر تمرینات ثبات کمری با و بدون مانور داخل کشیدن شکمی بر ناتوانی عملکردی ، پارامترهای تنفسی و فعالیت الکترومایوگرافی اسلینگ مایل خلفی در افراد با کمردرد مزمن غیراختصاصی

## چکیده پروتکل

تاریخ تایید ثبت در مرکز: 15-10-2025 , 1404/07/23  
زمان بندی ثبت: prospective

### هدف از مطالعه

مقایسه تأثیر هشت هفته تمرینات ثبات کمری با و بدون مانور به داخل کشیدن شکمی بر درد، ناتوانی عملکردی، ظرفیت های تنفسی ( ظرفیت حیاتی پر فشار، حداکثر حجم بازدمی در ثانیه اول ) و فعالیت الکترومایوگرافی عضلات اسلینگ مایل خلفی در حرکت اکستنشن هیپ در افراد با کمردرد مزمن

### طراحی

نیمه تجربی، کارآزمایی بالینی، با گروه های موازی (دو گروه تمرینی)، نمونه گیری هوشمند

### نحوه و محل انجام مطالعه

تحقیق حاضر در آزمایشگاه تخصصی علوم ورزشی دانشگاه یزد در شهر یزد (ایران) انجام شد.

### شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود

معیارهای ورود به تحقیق 0 افراد با دامنه سنی 30 تا 45 سال 0 ابتلای فرد به کمردرد مزمن غیر اختصاصی به مدت حداقل 3 ماه 0 توانایی انجام تمرین (تأییدیه از پزشک متخصص به منظور انجام پروتکل تمرینی تحقیق) 0 درد در دامنه 25 تا 50 در مقیاس Quebec معیارهای عدم ورود به تحقیق 0 ناهنجاری مشهود اسکلتی-عضلانی شدید در ستون فقرات 0 سابقه جراحی در کمر

### گروه های مداخله

پروتکل های تمرینی در دو گروه تمرینات ثبات کمری با و بدون مانور شکمی انجام شد، تمرینات هر دو گروه همراه با گرم کردن و سرد کردن یکسان با نظارت کامل به مدت 8 هفته و 5 در روز در هفته انجام شد. تمرینات اصلی شامل Bridge, Bird dog, Dead bug, Kneeling shoulder taps و Sike plank بود. گروه تمرینی با مانور شکمی هر کدام از تمرینات فوق را با حفظ مانور شکمی انجام دادند.

### متغیرهای پیامد اصلی

اثرگذاری تمرینات ثبات کمری با مانور فروکشیدن شکم بر پارامترهای مختلف کمردرد مزمن

## اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی

نام اختصاری

ADIM

اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: IRCT20250921067315N1

آخرین بروز رسانی: 15-10-2025 , 1404/07/23  
تعداد بروز رسانی ها: 0  
تاریخ تایید ثبت در مرکز  
2025-10-15 , 1404/07/23

### اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

بهنام شریفی اردانی

نام سازمان / نهاد

دانشگاه اصفهان

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

0167 3821 35 98+

آدرس ایمیل

sharifi.behnam70@gmail.com

وضعیت بیمار گیری

بیمار گیری تمام شده

منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

2025-10-12 , 1404/07/20

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

2025-10-12 , 1404/07/20

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

2025-10-23 , 1404/08/01

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

2025-10-23 , 1404/08/01

تاریخ خاتمه کارآزمایی

2025-10-27 , 1404/08/05

عنوان علمی کارآزمایی

تأثیر تمرینات ثبات کمری با و بدون مانور داخل کشیدن شکمی بر ناتوانی عملکردی ، پارامترهای تنفسی و فعالیت الکترومایوگرافی اسلینگ مایل خلفی در افراد با کمردرد مزمن غیراختصاصی

## عنوان عمومی کارآزمایی

اثر مانور فروکشیدن شکم بر درد، تنفس و فعالیت عضلانی در افراد مبتلا به کمردرد مزمن

## هدف اصلی مطالعه

درمانی

## شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

### شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

افراد با دامنه سنی 30 تا 45 سال نداشتن هیچ گونه ناهنجاری مشهود اسکلتی-عضلانی شدید در ستون فقرات نداشتن سابقه جراحی در کمر رضایت داوطلبانه جهت شرکت در مطالعه ابتدای فرد به کمردرد مزمن غیر اختصاصی به مدت حداقل 3 ماه توانایی انجام تمرین (تاییدیه از پزشک متخصص به منظور انجام پروتکل تمرینی تحقیق) درد در دامنه 25 تا 50 در مقیاس پرسشنامه Quebec

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

شرکت نامنظم در تمرینات (غیبت سه جلسه متوالی یا 5 جلسه متناوب) انصراف داوطلب از ادامه همکاری در تحقیق عدم تکمیل آزمون های تحقیق بروز هر گونه مشکل غیر قابل پیش بینی که مانع حضور بیمار در تحقیق شود

## سن

از سن 20 ساله تا سن 45 ساله

## جنسیت

هر دو

## فاز مطالعه

مصادق ندارد

## گروه های کور شده در مطالعه

اطلاعات موجود نیست

## حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش بینی شده: 31

حجم نمونه تحقق یافته: 31

## تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص غیر تصادفی به گروه های مداخله و کنترل

## توصیف نحوه تصادفی سازی

کور سازی (به نظر محقق)

کور نشده است

## توصیف نحوه کور سازی

دارو نما

ندارد

## اختصاص به گروه های مطالعه

موازی

## سایر مشخصات طراحی مطالعه

## کد ثبت در سایر مراکز ثبت بین المللی

خالی

## تاییدیه کمیته های اخلاق

### 1

## کمیته اخلاق

### نام کمیته اخلاق

کمیته اخلاق دانشگاه اصفهان

### آدرس خیابان

یزد، بلوار فضیلت، خیابان اصالت، پلاک

### شهر

یزد

### استان

فارس

### کد پستی

8915116790

### تاریخ تایید

1404/06/31, 2025-09-22

## کد کمیته اخلاق

IR.UI.REC.1402.143

## بیماری های (موضوعات) مورد مطالعه

### 1

#### شرح

کمردرد مزمن

#### کد ICD-10

توصیف کد ICD-10

## متغیر پیامد اولیه

### 1

#### شرح متغیر پیامد

ناتوانی عملکردی اوسوستری

#### مقاطع زمانی اندازه گیری

قبل و بعد از پروتکل تمرینی

#### نحوه اندازه گیری متغیر

ناتوانی عملکردی اوسوستری

### 2

#### شرح متغیر پیامد

ظرفیت حیاتی پر فشار

#### مقاطع زمانی اندازه گیری

قبل و بعد از پروتکل تمرینی

#### نحوه اندازه گیری متغیر

اسپیرومتری

### 3

#### شرح متغیر پیامد

ظرفیت حجم بازدمی در یک ثانیه

#### مقاطع زمانی اندازه گیری

قبل و بعد از پروتکل تمرینی

#### نحوه اندازه گیری متغیر

اسپیرومتری

### 4

#### شرح متغیر پیامد

فعالیت الکترومایوگرافی

#### مقاطع زمانی اندازه گیری

Before and after the training protocol

#### نحوه اندازه گیری متغیر

دستگاه الکترومایوگرافی

## متغیر پیامد ثانویه

خالی

## گروه های مداخله

### 1

#### شرح مداخله

گروه مداخله: تمرینات ثبات کمری

#### طبقه بندی

توانبخشی

**شرح مداخله**

گروه مداخله: تمرینات ثبات کمری با مانور داخل کشیدن شکمی  
**طبقه بندی**  
 توانبخشی

**طبقه بندی منابع اعتبار خارجی**

خالی  
**کشور مبدا**  
**طبقه بندی موسسه تامین کننده اعتبار**  
 دانشگاهی

**مراکز بیمار گیری****1****مرکز بیمار گیری**

**نام مرکز بیمار گیری**  
 دانشگاه یزد  
**نام کامل فرد مسوول**  
 دکتر حمید عباسی  
**آدرس خیابان**  
 بلوار دانشگاه  
**شهر**  
 یزد  
**استان**  
 فارس  
**کد پستی**  
 8915818411  
**تلفن**  
 4444 3123 35 98+  
**ایمیل**  
 habbassi@yazd.ac.ir

**حمایت کنندگان / منابع مالی****1****حمایت کننده مالی**

**نام سازمان / نهاد**  
 دانشگاه اصفهان  
**نام کامل فرد مسوول**  
 دکتر بابک صفاری  
**آدرس خیابان**  
 خیابان هزارجریب، دانشگاه اصفهان  
**شهر**  
 اصفهان  
**استان**  
 اصفهان  
**کد پستی**  
 8174673441  
**تلفن**  
 2128 3793 31 98+  
**ایمیل**  
 info@ui.ac.ir

**ردیف بودجه****کد بودجه**

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

**عنوان منبع مالی**

دانشگاه اصفهان  
**درصد تامین مالی مطالعه توسط این منبع**  
 100

**بخش عمومی یا خصوصی**

عمومی

**مبدا اعتبار از داخل یا خارج کشور**  
 داخلی

**فرد مسوول پاسخگویی عمومی کارآزمایی****اطلاعات تماس**

**نام سازمان / نهاد**  
 دانشگاه اصفهان  
**نام کامل فرد مسوول**  
 دکتر غلامعلی قاسمی  
**موقعیت شغلی**  
 استاد  
**آخرین مدرک تحصیلی**  
 .Ph.D  
**سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها**  
 پزشکی ورزشی  
**آدرس خیابان**  
 بلوار هزارجریب  
**شهر**  
 اصفهان  
**استان**  
 اصفهان  
**کد پستی**  
 8174673441  
**تلفن**  
 2128 3793 31 98+  
**ایمیل**  
 gh.ghasemi@spr.ui.ac.ir

**فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه****اطلاعات تماس**

**نام سازمان / نهاد**  
 دانشگاه اصفهان  
**نام کامل فرد مسوول**  
 بهنام شریفی اردانی  
**موقعیت شغلی**  
 آخرین مدرک تحصیلی  
 .Ph.D  
**سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها**  
 پزشکی ورزشی  
**آدرس خیابان**  
 یزد، بلوار فضیلت، خیابان اصالت، پلاک 90  
**شهر**  
 یزد  
**استان**  
 یزد  
**کد پستی**  
 8915116790  
**تلفن**  
 6811 3725 35 98+  
**ایمیل**  
 sharifi.behnam70@gmail.com

**فرد مسوول به روز رسانی اطلاعات****اطلاعات تماس**

**نام سازمان / نهاد**  
 دانشگاه اصفهان

**نام کامل فرد مسوول**

بهنام شریفی اردانی

**موقعیت شغلی**

دانشجو

**آخرین مدرک تحصیلی**

فوق لیسانس

**سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها**

پزشکی ورزشی

**آدرس خیابان**

یزد، بلوار فضیلت، خیابان اصالت، پلاک 90

**شهر**

یزد

**استان**

یزد

**کد پستی**

8915116790

**تلفن**

6811 3725 35 98+

**ایمیل**

sharifi.behnam70@gmail.com

## **برنامه انتشار**

**فایل داده شرکت کنندگان (IPD)**

بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد

**پروتکل مطالعه**

بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد

**نقشه آنالیز آماری**

بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد

**فرم رضایتنامه آگاهانه**

بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد

**گزارش مطالعه بالینی**

بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد

**کدهای استفاده شده در آنالیز**

هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

**نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)**

بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد

**عنوان و جزئیات بیشتر در مورد داده/مستند**

بخشی از داده نظیر اطلاعات مربوط به اسپرومتری و ناتوانی

عملکردی امکان اشتراک گذاری دارد.

**بازه زمانی امکان دسترسی به داده/مستند**

شروع دوره دسترسی پس از چاپ نتایج

**کسانی که اجازه دارند به داده/مستند دسترسی پیدا کنند**

برای همه در دسترس خواهد بود.

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

**است**

محدودیتی وجود ندارد

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

sharifi.behnam@gmail.com

**یک درخواست برای داده/مستند چه فرایندی را طی می‌کند**

یک هفته

**سایر توضیحات**