

# پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۳/۲۰

## مقایسه تأثیر تمرینات عضلات کف لگن و رفلکسولوژی پا و ترکیب آن‌ها بر بی‌اختیاری ادراری استرسی در زنان : یک کارآزمایی تصادفی کنترل‌شده

### چکیده پروتکل

#### هدف از مطالعه

تعیین مقایسه تأثیر تمرینات عضلات کف لگن، رفلکسولوژی پا و ترکیب آن‌ها بر بهبود علائم بی‌اختیاری ادراری استرسی (SUI).

#### طراحی

کارآزمایی بالینی، با گروه‌های موازی، تک سوکور، فاز 3 بر روی 84 بیمار. برای تصادفی سازی از جدول اعداد تصادفی استفاده خواهد شد.

#### نحوه و محل انجام مطالعه

این مطالعه یک کارآزمایی تصادفی کنترل شده تک سوکور (Single-blind Randomized Controlled Trial = RCT) می‌باشد که در آن فرد آنالیزکننده از اینکه فرد در چه گروهی قرار دارد مطلع نخواهند بود. این مطالعه بر روی 84 نفر از زنان که واجد پرونده در مراکز آموزشی درمانی شهر تبریز هستند و بی‌اختیاری استرسی ادراری (Stress Urinary Incontinence = SUI) در آن‌ها تشخیص قطعی داده شده است، انجام خواهد گرفت. در این مطالعه افراد با استفاده از جدول اعداد تصادفی و با اندازه بلوک‌های شش تایی و نه تایی و با نسبت تخصیص 1:1:1 به سه گروه مداخله (دریافت‌کننده رفلکسولوژی به تنهایی، PFMT به تنهایی و رفلکسولوژی و PFMT باهم) تخصیص داده خواهند شد.

#### شرکت‌کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود

معیارهای ورود QUID اخذ نمره 4 و بالاتر از سه سوال اول از پرسشنامه تشخیص بی‌اختیاری ادراری. معیارهای عدم ورود آسم و سرفه‌های مزمن (بیش از سه ماه) اخذ نمره 13 و بالاتر از پرسشنامه استاندارد بی‌اختیاری ادراری فرم کوتاه (ICIQ-UI SF) زنان با سن بالای ۵۰ سال

#### گروه‌های مداخله

گروه مداخله 1 شامل بیماران مبتلا به بی‌اختیاری ادراری استرسی می‌باشد که مداخله رفلکسولوژی به تنهایی را دریافت می‌کنند. گروه مداخله 2 شامل بیماران مبتلا به بی‌اختیاری ادراری استرسی می‌باشد که مداخله تمرینات عضلات کف لگن به تنهایی را دریافت می‌کنند. گروه مداخله 3 شامل بیماران مبتلا به بی‌اختیاری ادراری استرسی می‌باشد که مداخلات رفلکسولوژی و تمرینات عضلات کف لگن را باهم دریافت می‌کنند.

#### متغیرهای پیامد اصلی

نمره بی‌اختیاری ادراری استرسی

### اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی

نام اختصاری

PFMT

#### اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: IRCT20110606006709N28

تاریخ تأیید ثبت در مرکز: 20-10-2025, ۱۴۰۴/۰۷/۲۸

زمان‌بندی ثبت: prospective

آخرین بروز رسانی: 20-10-2025, ۱۴۰۴/۰۷/۲۸

تعداد بروز رسانی‌ها: 0

تاریخ تأیید ثبت در مرکز

20-10-2025, ۱۴۰۴/۰۷/۲۸

#### اطلاعات تماس ثبت‌کننده

نام

مهناز شهنازی

نام سازمان / نهاد

دانشگاه علوم پزشکی تبریز

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

6770 1479 41 98+

آدرس ایمیل

mshahnazi@tbzmed.ac.ir

#### وضعیت بیمارگیری

بیمارگیری تمام شده

منبع مالی

تاریخ شروع بیمارگیری مورد انتظار

2025-11-06, ۱۴۰۴/۰۸/۱۵

تاریخ پایان بیمارگیری مورد انتظار

2026-05-22, ۱۴۰۵/۰۳/۰۱

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ خاتمه کارآزمایی

خالی

#### عنوان علمی کارآزمایی

مقایسه تأثیر تمرینات عضلات کف لگن و رفلکسولوژی پا و ترکیب آن‌ها

بر بی‌اختیاری ادراری استرسی در زنان : یک کارآزمایی تصادفی

کنترل‌شده

## عنوان عمومی کارآزمایی

مقایسه تأثیر تمرینات عضلات کف لگن و رفلکسولوژی پا و ترکیب آن‌ها بر بی‌اختیاری ادراری استرسی در زنان

## هدف اصلی مطالعه

درمانی

## شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

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

سواد خواندن و نوشتن در حد راهنمایی IQUID نمره 4 و بالاتر از سه سوال اول از پرسشنامه تشخیص بی‌اختیاری ادراری داشتن شماره تماس جهت پیگیری سلامت عضوی در پاها به خصوص کف پا

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

قصد مسافرت در طی دوران مداخله یا تغییر مکان زندگی ابتلا به بیماری‌های حاد یا مزمنی که ممکن است بر نتایج مطالعه تأثیر بگذارند (مانند دیابت کنترل نشده، نارسایی کلیوی، یا اختلالات حرکتی شدید) زنان باردار یا زنانیکه در ۶ ماه گذشته زایمان کرده اند (به دلیل تأثیر هورمون‌ها و تغییرات آناتومیک بر بی‌اختیاری ادراری) مصرف سیگار یا الکل سابقه انجام جراحی‌های ترمیمی در دستگاه تناسلی و ادراری داشتن عفونت ادراری آسم و سرفه‌های مزمن (بیش از سه ماه) سابقه ناهنجاری در سیستم ادراری - تناسلی استفاده از سایر درمان‌ها از جمله، طب سنتی یا بیوفیدیک جهت درمان بی‌اختیاری ادراری اخذ نمره 13 و بالاتر از پرسشنامه استاندارد بی‌اختیاری ادراری فرم کوتاه (ICIQ-UI SF) زنان با سن بالای ۵۰ سال

## سن

تا سن 50 ساله

## جنسیت

مونث

## فاز مطالعه

3

## گروه‌های کور شده در مطالعه

- آنالیز کننده داده

## حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش‌بینی شده: 84

## تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل

## توصیف نحوه تصادفی سازی

افراد با استفاده از جدول اعداد تصادفی و با اندازه بلوک‌های شش تایی و نه تایی و با نسبت تخصیص 1:1:1 به سه گروه مداخله (دریافت کننده رفلکسولوژی به تنهایی، PFMT به تنهایی و رفلکسولوژی و PFMT باهم) تخصیص داده خواهند شد. بلوک بندی توسط فرد غیردرگیر در نمونه‌گیری انجام خواهد شد. جهت پنهان‌سازی تخصیص (Allocation Concealment)، محقق یا افرادی که مسئول تخصیص بیماران هستند، قبل از شروع مطالعه، تعدادی پاکت مهر و موم شده (sealed envelopes) تهیه می‌کنند که پشت سر هم از 1 تا 84 شماره‌گذاری شدند و هر کدام شامل یک عدد یا کد تصادفی برای تخصیص به گروه‌های درمانی مختلف می‌باشد (گروه PFMT به تنهایی و رفلکسولوژی به تنهایی و گروه ترکیب رفلکسولوژی و PFMT). پس از پذیرش هر بیمار به مطالعه، یک پاکت تصادفی به او داده می‌شود و تخصیص گروه درمانی به‌طور کاملاً پنهانی و بدون اطلاع محقق انجام می‌شود. این روش از خطر سوگیری تخصیص جلوگیری می‌کند زیرا محقق هیچ‌گونه اطلاعی از نوع درمانی که بیمار دریافت خواهد کرد تا زمانی که بیمار تخصیص یافته باشد، ندارند. هر مداخله به مدت هشت هفته داده خواهد شد.

## کور سازی (به نظر محقق)

یک سوبه کور

## توصیف نحوه کور سازی

این مطالعه یک کارآزمایی تصادفی کنترل شده تک سو کور می‌باشد که در آن فرد آنالیزکننده از اینکه فرد در چه گروهی قرار دارد مطلع نخواهند بود.

## دارو نما

ندارد

اختصاص به گروه‌های مطالعه  
فاکتوریال  
سایر مشخصات طراحی مطالعه

## کد ثبت در سایر مراکز ثبت بین‌المللی

خالی

## تأییدیه کمیته‌های اخلاق

### 1

#### کمیته اخلاق

#### نام کمیته اخلاق

کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی تبریز

#### آدرس خیابان

تبریز، خیابان آزادی، خیابان گلگشت، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، ساختمان مرکزی شماره ۲، طبقه سوم، حوزه معاونت پژوهشی

#### شهر

تبریز

#### استان

آذربایجان شرقی

#### کد پستی

5138947977

#### تاریخ تأیید

2025-09-24, 1404/07/02

#### کد کمیته اخلاق

IR.TBZMED.REC.1404.453

## بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

### 1

#### شرح

بی‌اختیاری ادراری استرسی

#### کد ICD-10

N39.3

#### توصیف کد ICD-10

(Stress incontinence (female) (male)

## متغیر پیامد اولیه

### 1

#### شرح متغیر پیامد

نمره بی‌اختیاری ادراری استرسی

#### مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از شروع مداخله، 4 هفته بعد از انجام مداخله، 8 هفته بعد از انجام مداخله

#### نحوه اندازه‌گیری متغیر

پرسشنامه استاندارد ICIQ-UI SF

## متغیر پیامد ثانویه

### 1

#### شرح متغیر پیامد

"نمره قدرت عضلات کف لگن"

#### مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از شروع مداخله، 4 هفته بعد از انجام مداخله، 8 هفته بعد از انجام مداخله

**شرح مداخله**

گروه دوم (رفلکسولوژی): به شرکت‌کنندگان در این گروه روش‌های رفلکسولوژی توسط محقق که پس از گذراندن جلسات آموزشی، گواهینامه آموزش رفلکسولوژی را از متخصص فیزیوتراپ اخذ نموده، آموزش داده خواهد شد. مداخله رفلکسولوژی طی جلسه اول توسط محقق انجام خواهد گرفت، در همین جلسه به شرکت‌کننده نحوه ی انجام و نقاط مربوطه درست آموزش داده خواهد شد و در جلسه دوم از مشارکت‌کنندگان خواسته خواهد شد به روش خود اعمالی این تمرین را انجام دهند تا محقق از درستی و صحت اجرا مطمئن شود. پس از گذراندن این مراحل، مشارکت‌کنندگان جلسات باقی مانده از رفلکسولوژی را به شکل خود اعمالی در منزل انجام خواهند داد. به منظور یادآوری نحوه انجام صحیح و نقاط درست برای اعمال فشار، از مشارکت‌کنندگان خواسته خواهد شد یک فیلم چند دقیقه ای از جلسه اول که این روش توسط محقق انجام خواهد شد و در آن توضیحات مربوط به نحوه انجام صحیح رفلکسولوژی توسط محقق توضیح داده خواهد شد را تهیه کنند تا در صورت فراموشی از فیلم مورد نظر استفاده کنند. رفلکسولوژی در یک اتاق مجزا و ساکت با شرکت‌کننده که روی برانکار/تخت دراز کشیده انجام خواهد شد. دمای اتاق به گونه ای تنظیم خواهد شد که بیمار بدون احساس سرما یا عرق کردن راحت باشد. ابتدا پای هر بیمار با یک حوله نخی گرم و مرطوب تمیز می شود. پروتکل رفلکسولوژی با پای راست شروع خواهد شد. ابتدا تکنیک های آرامسازی مانند چرخش و ارتعاش در ناحیه مچ پا و ماساژ کل کف پا به مدت 5 دقیقه اعمال شده و سپس ماساژ رفلکسولوژی با هدف قرار دادن نقاط مربوط به نواحی هیپوفیز، کلیه، حالب و مثانه، واژن و لگن، که برای هر نقطه یک فشار ریتمیک و متناوب 1 دقیقه با انگشت شست به نحوی که بستر ناخن سفید شود و بدون احساس درد باشد، اعمال خواهد شد. جلسه با مانورهای فشرده سازی شبکه خورشیدی و آرام سازی به پایان خواهد رسید. همین روش برای پای چپ نیز اعمال خواهد شد. مشکلات بلافاصله پس از هر جلسه رفلکسولوژی یک لیوان (200 میلی لیتر) آب خواهد نوشید تا دفع محصولات سمی را تسریع کند. جلسه رفلکسولوژی در مجموع 20 دقیقه (هر پا 10 دقیقه) به طول خواهد انجامید. شرکت‌کنندگان در گروه رفلکسولوژی، جلسات بازتاب شناسی پا را سه بار در هفته به مدت 8 هفته تکمیل خواهند کرد.

**طبقه بندی**

درمانی - غیره

**3****شرح مداخله**

گروه ترکیبی: این گروه PFMT را مطابق با روش گروه PFMT به تنهایی انجام خواهند داد و رفلکسولوژی یک روز درمیان (یکبار در روز) و بلافاصله بعد از انجام PFMT، به مدت هشت هفته دریافت خواهند کرد.

**طبقه بندی**

درمانی - غیره

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

بیمارستان آموزشی الزهرا

**نام کامل فرد مسوول**

مهناز شهنازی

**آدرس خیابان**

خیابان ارتش، بیمارستان الزهرا

**شهر**

تبریز

**استان**

آذربایجان شرقی

**کد پستی****2****شرح متغیر پیامد**

"نمره کیفیت زندگی مرتبط با بی اختیاری ادراری استرسی"

**مقاطع زمانی اندازه‌گیری**

قبل از شروع مداخله، 4 هفته بعد از انجام مداخله، 8 هفته بعد از انجام مداخله

**نحوه اندازه‌گیری متغیر**

پرسشنامه کیفیت زندگی ویژه ی بی اختیاری ادراری (I-QoL)

**3****شرح متغیر پیامد**

"رضایت زنان"

**مقاطع زمانی اندازه‌گیری**

بعد از اتمام مداخله

**نحوه اندازه‌گیری متغیر**

چک لیست رضایت

**گروه‌های مداخله****1****شرح مداخله**

گروه اول (PFMT): از مشارکت‌کنندگان که دریافت کننده ی تمرینات عضلات کف لگن هستند درخواست خواهد شد که تمرینات عضلات کف لگن را مطابق با آموزش داده شده اجرا کنند که برای این، پیش از شروع تمرین، مثانه باید تخلیه شده باشد. وضعیت بدن در هنگام انجام تمرین می‌تواند به صورت خوابیده با پاهای صاف و دراز کشیده، نشسته با کمر صاف یا ایستاده با پاهای باز به اندازه عرض شانه باشد. جهت شناسایی عضلات درگیر در کنترل ادرار، به مددجو گفته می شود یکبار موقع ادرار کردن، جلوی ریزش ادرار را با انقباض عضلات کف لگن بگیرد و این به شناسایی عضلات درگیر کمک شایانی خواهد کرد و به آنها گفته خواهد شد که از انجام این عمل برای بیش از یک الی دو بار به علت احتمال ایجاد عفونت های ادراری خودداری شود. تنفس در طول تمرین باید طبیعی باشد و تنها عضلات کف لگن منقبض شوند، در حالی که بقیه بدن آرام و بدون تنش باقی بماند. PFMT در این برنامه به مدت ۸ هفته اجرا می‌شود. در طول هر هفته، تمرینات در سه نوبت (صبح، بعدازظهر و شب) و در ۵ تا ۶ روز در هفته انجام می‌شوند، به طوری که یک روز استراحت برای تطابق با سبک زندگی فرد مجاز خواهد بود. در هر جلسه تمرینی، سه ست انجام می‌شود که هر ست شامل ۱۰ تا ۱۵ تکرار است و مدت زمان هر جلسه حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه خواهد بود. در هفته‌های اول و دوم تمرینات در حالت خوابیده انجام می‌شود؛ در هفته‌های سوم و چهارم وضعیت نشسته نیز اضافه می‌شود؛ و از هفته پنجم تا هشتم تمرین در سه وضعیت خوابیده، نشسته و ایستاده انجام می‌گیرد. ساختار پیشرفت تمرین به شرح زیر است: در هفته‌های اول و دوم، تمرکز بر یادگیری تکنیک صحیح است؛ هر انقباض به مدت ۳ ثانیه نگه داشته می‌شود و ۳ ثانیه نیز استراحت بین هر تکرار در نظر گرفته می‌شود. در هفته‌های سوم و چهارم، مدت انقباض و استراحت به ۴ ثانیه افزایش می‌یابد و تعداد تکرارها به ۱۲ تکرار در هر ست می‌رسد. در هفته‌های پنجم تا هشتم، انقباض به مدت ۵ ثانیه و استراحت نیز ۵ ثانیه خواهد بود و هر ست شامل ۱۵ تکرار است. علاوه بر انقباض‌های کند، در این مرحله انقباض‌های سریع نیز افزوده می‌شود، به صورتی که در هر ست ۱۰ انقباض سریع (هر کدام یک ثانیه انقباض و یک ثانیه استراحت) انجام می‌شود.

**طبقه بندی**

درمانی - غیره

مامایی  
آدرس خیابان  
خیابان شریعتی جنوبی، دانشکده پرستاری و مامایی  
شهر  
تبریز  
استان  
آذربایجان شرقی  
کد پستی  
5415933739  
تلفن  
009841344753906  
ایمیل  
kosarabdollahiii1379@gmail.com

## فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس  
نام سازمان / نهاد  
دانشگاه علوم پزشکی تبریز  
نام کامل فرد مسوول  
مهناز شهنازی  
موقعیت شغلی  
دانشیار  
آخرین مدرک تحصیلی  
Ph.D  
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها  
مامایی  
آدرس خیابان  
خیابان شریعتی جنوبی، دانشکده پرستاری و مامایی  
شهر  
تبریز  
استان  
آذربایجان شرقی  
کد پستی  
5138947977  
تلفن  
2699 3477 41 98+  
ایمیل  
mshahnazi@tbzmed.ac.ir

## فرد مسوول به روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس  
نام سازمان / نهاد  
دانشگاه علوم پزشکی تبریز  
نام کامل فرد مسوول  
کوثر عبدالهی  
موقعیت شغلی  
دانشجوی کارشناسی ارشد مامایی  
آخرین مدرک تحصیلی  
لیسانس  
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها  
مامایی  
آدرس خیابان  
خیابان شریعتی جنوبی، دانشکده پرستاری و مامایی  
شهر  
تبریز  
استان  
آذربایجان شرقی  
کد پستی  
5415933739  
تلفن

5138947977  
تلفن  
9163 3553 41 98+  
فکس  
ایمیل  
nursing@tbzmed.ac.ir

## حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی  
نام سازمان / نهاد  
دانشگاه علوم پزشکی تبریز  
نام کامل فرد مسوول  
دکتر خسرو ادیب کیا  
آدرس خیابان  
تبریز، خیابان آزادی، خیابان گلگشت، دانشگاه علوم پزشکی تبریز،  
ساختمان مرکزی شماره 2، طبقه سوم حوزه معاونت آموزشی  
شهر  
تبریز  
استان  
آذربایجان شرقی  
کد پستی  
5138947977  
تلفن  
7310 3335 41 98+  
فکس  
4280 3334 41 98+  
ایمیل  
nursing@tbzmed.ac.ir  
آدرس صفحه وب  
ردیف بودجه  
کد بودجه  
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟  
خیر  
عنوان منبع مالی  
دانشگاه علوم پزشکی تبریز  
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  
کشور مبدا  
طبقه بندی موسسه تامین کننده اعتبار  
دانشگاهی

## فرد مسوول پاسخگویی عمومی کارآزمایی

اطلاعات تماس  
نام سازمان / نهاد  
دانشگاه علوم پزشکی تبریز  
نام کامل فرد مسوول  
کوثر عبدالهی  
موقعیت شغلی  
دانشجوی کارشناسی ارشد مامایی  
آخرین مدرک تحصیلی  
لیسانس  
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

009841344753906

ایمیل

kosarabdollahiii1379@gmail.com

## برنامه انتشار

**فایل داده شرکت کنندگان (IPD)**

خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد

**توجه/علت عدم تصمیم/عدم انتشار IPD**

محرمانه بودن اطلاعات شرکت کنندگان

**پروتکل مطالعه**

خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد

**نقشه آنالیز آماری**

خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد

**فرم رضایتنامه آگاهانه**

خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد

**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