

پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۳/۲۰

اثر تمرینات ثبات مرکزی PRI و OSAR با رویکرد تنفس بر کاهش خطر بروز آسیب های اندام تحتانی دختران فوتسالیست

چکیده پروتکل

هدف از مطالعه

بررسی تأثیر تمرینات ثبات مرکزی (PRI و OSAR) بر کاهش عوامل خطر آسیب اندام تحتانی در فوتسالیست های زن

طراحی

کارآزمایی بالینی تصادفی شده (RCT) با پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل

نحوه و محل انجام مطالعه

مطالعه در باشگاه های ورزشی منتخب شهر تهران و بدون کورسازی انجام خواهد شد.

شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود

۳۹ بازیکن زن ۱۶-۲۵ ساله با ≤ 6 ماه سابقه فوتسال، نقص ثبات مرکزی (مک‌گیل)، بدون آسیب یا جراحی قبلی اندام تحتانی وارد شدند. خروج: غیبت ≤ 2 جلسه پیاپی یا بروز مصدومیت.

گروه‌های مداخله

این مطالعه شامل سه گروه بود که دو گروه مداخله و یک گروه کنترل بودند: گروه PRI (تمرینات ثبات مرکزی به روش PRI): شرکت‌کنندگان این گروه به مدت ۸ هفته، هر هفته ۳ جلسه، تمرینات خاصی را با هدف بهبود هم‌ترازی وضعیتی، افزایش کنترل تنه و لگن و اصلاح الگوی تنفسی انجام دادند. تأکید اصلی بر فعال‌سازی عضلات عمقی ثبات مرکزی و استفاده از تنفس دیافراگمی هدایت‌شده بود. تمرینات شامل: Hip Lift with Balloon, 90/90 Hemi bridge with 90/90 Balloon, تمرینات تنفسی در وضعیت‌های مختلف و ... بود. هر جلسه با ۵ تا ۱۰ دقیقه گرم‌کردن و سردکردن همراه بود. گروه OSAR (تمرینات ثبات مرکزی به روش OSAR): این گروه نیز به مدت ۸ هفته، هر هفته ۳ جلسه، تمرینات طراحی شده برای بهبود کنترل عصبی-عضلانی، هماهنگی تنه-لگن-ران و اصلاح الگوهای حرکتی اندام تحتانی را انجام دادند. تمرینات عمدتاً با وزن بدن و بدون تجهیزات خاص شامل: اسکوات، لانچ به جلو، Hip Hinge، پلویک تیلت، Modified Wall Plank with Hip Flexion، Pull-over و ... بود. تأکید بر کنترل حرکت در الگوی صحیح و هماهنگی تنفس با حرکت بود. گروه کنترل: گروه کنترل هیچ مداخله‌ای غیر از تمرینات معمول تیمی خود دریافت نکرد.

متغیرهای پیامد اصلی

نمره LESS (کیفیت فرود)، شاخص‌های TJA (والگوس دینامیک زانو) و زاویه پویلیتال عملکردی (FPA).

نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: IRCT20221231056996N1

تاریخ تأیید ثبت در مرکز: ۱۴۰۵/۰۳/۱۳, 03-06-2026

زمان‌بندی ثبت: prospective

آخرین بروز رسانی: ۱۴۰۵/۰۳/۱۳, 03-06-2026

تعداد بروز رسانی‌ها: 0

تاریخ تأیید ثبت در مرکز

۱۴۰۵/۰۳/۱۳, 2026-06-03

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

محمد رضا سیدی

نام سازمان / نهاد

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

7884 8874 21 98+

آدرس ایمیل

seyedi@ssrc.ac.ir

وضعیت بیمار گیری

در حال بیمار گیری

منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

۱۴۰۵/۰۳/۲۰, 2026-06-10

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

۱۴۰۵/۰۵/۲۰, 2026-08-11

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ خاتمه کارآزمایی

خالی

عنوان علمی کارآزمایی

اثر تمرینات ثبات مرکزی PRI و OSAR با رویکرد تنفس بر کاهش خطر بروز آسیب های اندام تحتانی دختران فوتسالیست

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی

عنوان عمومی کارآزمایی
اثر تمرینات ثبات مرکزی PRI و OSAR با رویکرد تنفس بر کاهش خطر بروز آسیب های اندام تحتانی دختران فوتسالیست
هدف اصلی مطالعه
حمایتی

استان
تهران
کد پستی
1587958711

تاریخ تایید
2025-09-22, ۱۴۰۴/۰۶/۳۱
کد کمیته اخلاق
IR.SSRC.REC.1404.092

بیماری های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح

نمونه ها فاقد هرگونه بیماری یا آسیب حاد و مزمن در اندام تحتانی بودند. تنها مشکل شناسایی شده، نقص ثبات مرکزی (ضعف در استقامت عضلات عمقی تنه) بر اساس تست مگ کیل بود.

کد ICD-10

M.62.8

توصیف کد ICD-10

M62.8

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد

نمره سیستم نمره دهی خطای فرود (LESS) به عنوان شاخص کیفیت فرود

مقاطع زمانی اندازه گیری

ابتدا و انتهای مداخله

نحوه اندازه گیری متغیر

تصویر برداری ویدیویی و ثبت در پرسشنامه

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه های مداخله

1

شرح مداخله

گروه کنترل: گروه کنترل هیچ مداخله ای غیر از تمرینات معمول تیمی خود دریافت نکرد.

طبقه بندی

توانبخشی

2

شرح مداخله

گروه PRI (تمرینات ثبات مرکزی به روش PRI): شرکت کنندگان این گروه به مدت ۸ هفته، هر هفته ۳ جلسه، تمرینات خاصی را با هدف بهبود هم ترازی وضعیتی، افزایش کنترل تنه و لگن و اصلاح الگوی تنفسی انجام دادند. تأکید اصلی بر فعال سازی عضلات عمقی ثبات مرکزی و استفاده از تنفس دیافراگمی هدایت شده بود. تمرینات شامل: Hip Lift with Balloon, 90/90 Hemi bridge with 90/90 Balloon, تمرینات تنفسی در وضعیت های مختلف و ... بود. هر جلسه با ۵ تا ۱۰ دقیقه گرم کردن و سرد کردن همراه بود.

طبقه بندی

توانبخشی

سن
از سن 16 ساله تا سن 25 ساله

جنسیت

مونث

فاز مطالعه

مصادق ندارد

گروه های کور شده در مطالعه

اطلاعات موجود نیست

حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش بینی شده: 39

تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروه های مداخله و کنترل

توصیف نحوه تصادفی سازی

در این مطالعه سه گروهی، شرکت کنندگان پس از تأیید معیارهای ورود، به روش تصادفی ساده (simple randomization) با استفاده از نرم افزار آنلاین تولید اعداد تصادفی (مانند Random Allocation Software یا Sealed Envelope) به سه گروه (دو گروه تجربی و یک گروه کنترل) تخصیص داده می شوند. به منظور پنهان سازی تخصیص (allocation concealment)، نتایج تصادفی سازی در پاکت های مات و سر بسته قرار داده شده و تا زمان شروع مداخله، محقق و آزمودنی از گروه بندی آگاه نخواهند بود.

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 پژوهشی پژوهشگاه علوم ورزشی

آدرس خیابان

تهران - خیابان استاد مطهری - خیابان میرعماد - کوچه پنجم -

پلاک ۳ - طبقه 1

شهر

تهران

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

شرح مداخله

گروه OSAR (تمرینات ثبات مرکزی به روش OSAR): این گروه نیز به مدت ۸ هفته، هر هفته ۳ جلسه، تمرینات طراحی شده برای بهبود کنترل عصبی-عضلانی، هماهنگی تنه-لگن-ران و اصلاح الگوهای حرکتی اندام تحتانی را انجام دادند. تمرینات عمدتاً با وزن بدن و بدون تجهیزات خاص شامل: اسکوات، لانچ به جلو، Hip Hinge، پلویک تیلت، Modified Wall Plank with Hip Flexion، Pull-over و ... بود. تأکید بر کنترل حرکت در الگوی صحیح و هماهنگی تنفس با حرکت بود.

طبقه بندی
توانبخشی

فرد مسوول پاسخگویی عمومی کارآزمایی

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

نام کامل فرد مسوول

محمد رضا سیدی

موقعیت شغلی

استادیار

آخرین مدرک تحصیلی

.Ph.D

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

پزشکی ورزشی

آدرس خیابان

مطهری میرعماد پنجم پژوهشگاه علوم ورزشی

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

3166613903

تلفن

9540 522 915 98+

ایمیل

mrezaseyyedi@gmail.com

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری

نام مرکز بیمار گیری

باشگاه ورزشی بانوان مهتاب

نام کامل فرد مسوول

فرزانه جلیوند

آدرس خیابان

تهران، خیابان شریعتی، نرسیده به میرداماد، پلاک ۲۸۹

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

1587958711

تلفن

9540 522 915 98+

ایمیل

far.j1452@gmail.com

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی

نام سازمان / نهاد

دانشگاه آزاد اسلامی

نام کامل فرد مسوول

محمد رضا سیدی

آدرس خیابان

مطهری. میرعماد. پنجم. 3

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

1587958711

تلفن

9540 522 915 98+

ایمیل

mrezaseyyedi@gmail.com

ردیف بودجه

کد بودجه

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

بلی

عنوان منبع مالی

دانشگاه آزاد اسلامی

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

پژوهشگاه علوم ورزشی

نام کامل فرد مسوول

محمد رضا سیدی

موقعیت شغلی

استادیار

آخرین مدرک تحصیلی

.Ph.D

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

پزشکی ورزشی

آدرس خیابان

مطهری میرعماد. پنجم پژوهشگاه علوم ورزشی

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

3166613903

تلفن

1343 680 910 98+

ایمیل

فرد مسوول به روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

نام کامل فرد مسوول

محمد رضا سیدی

موقعیت شغلی

استادیار

آخرین مدرک تحصیلی

.Ph.D

سایر حوزه های کاری/تخصص ها

پزشکی ورزشی

آدرس خیابان

مطهری میرعماد پژوهشگاه علوم ورزشی

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

1587958711

برنامه انتشار

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)

خیر - برنامه ای برای انتشار آن وجود ندارد

توجه/علت عدم تصمیم/عدم انتشار IPD

اطلاعات دیتا صرفا در قالب مقاله و به صورت نتایج آماری منتشر

خواهد شد

پروتکل مطالعه

هنوز تصمیم نگرفته ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

نقشه آنالیز آماری

هنوز تصمیم نگرفته ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

فرم رضایتنامه آگاهانه

هنوز تصمیم نگرفته ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

گزارش مطالعه بالینی

هنوز تصمیم نگرفته ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

کدهای استفاده شده در آنالیز

هنوز تصمیم نگرفته ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

نظام دسته بندی داده (دیکشنری داده)

هنوز تصمیم نگرفته ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست