پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۸/۱۶

بررسی اثر تمرینات ثبات دهنده و حفظ پایداری عملکردی لگن بر بهبود دردهای مزمن ناحیه کمری-لگنی و اندام تحتانی در کارکنان پلیس راهور با زمان ایستادن طولانی مدت

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه
بررسی اثر تمرینات ثبات دهنده و حفظ پایداری عملکردی لگن بر بهبود دردهای مزمن ناحیه کمری لگنی و اندام تحتانی در کارکنان پلیس راهور.
طراحی
پژوهش با گروه مداخله (تمرینات مک‌گیل) و گروه کنترل . از میان 30 نفر آزمودنی های در دسترس که معیارهای ورود به پژوهش را دارند ، اسامی افراد داخل پاکت های بسته نوشته شده و بصورت تصادفی در یکی از این دو گروه قرار می گیرند.
نحوه و محل انجام مطالعه
محل انجام مطالعه سالن ورزشی ستاد فرماندهی پلیس راهور رودکی شهر تهران است.جمعیت مورد مطالعه شامل افراد دارای درد مزمن در اندام تحتانی است. در این مطالعه کورسازی انجام نمی شود.
شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود
معیارهای ورود : سن در بازه 18 تا 45 سال؛ داشتن حداقل 2 مورد از 3 مورد دردهای کمری-لگنی ، زانو و مچ پا؛ کمردرد بدون هیچ علت مشخصی که بیش از شش ماه بدون انتشار درد به اندام تحتانی بوده؛ ایستادن طولانی مدت در طول روز (بطور میانگین حداقل 4 ساعت). معیار های عدم ورود : تمایل به انجام تمرینات حرفه ای ورزشی و بازتوانی دیگر در حین انجام پژوهش؛ وجود سابقه جراحی و یا پارگی عضلانی شدید در هر یک از نواحی اندام تحتانی.
گروه‌های مداخله
گروه مداخله: انجام تمرینات مک گیل (15 نفر). این گروه به مدت 24 جلسه در طول 2 ماه، به انجام تمرینات مک‌گیل می پردازند. این گروه پیش آزمون و پس آزمون دارند. گروه کنترل: این گروه شامل 15 نفر که هیچ مداخله تمرینی در مدت 2 ماه دریافت نمی کنند و صرفا در پیش آزمون و پس آزمون شرکت می کنند.
متغیرهای پیامد اصلی
دردهای مزمن ناحیه کمر و اندام تحتانی

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی
نام اختصاری
اطلاعات ثبت در مرکز
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20260530069573N1**
تاریخ تایید ثبت در مرکز: **۱۴۰۵/۰۴/۰۶ ,27-06-2026**

زمان‌بندی ثبت: **prospective**

آخرین بروز رسانی: **۱۴۰۵/۰۴/۰۶ ,27-06-2026**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**
تاریخ تایید ثبت در مرکز
۱۴۰۵/۰۴/۰۶ ,2026-06-27

اطلاعات تماس ثبت کننده
نام
امیرمحمد رمزی عراقی
نام سازمان / نهاد
کشور
جمهوری اسلامی ایران
تلفن
+98 86 3277 9865
آدرس ایمیل
amirmohammadramzi@ut.ac.ir

وضعیت بیمار گیری
بیمار گیری تمام شده
منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
۱۴۰۵/۰۵/۰۱ ,2026-07-23
تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
۱۴۰۵/۰۶/۰۱ ,2026-08-23
تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ خاتمه کارآزمایی
خالی

عنوان علمی کارآزمایی
بررسی اثر تمرینات ثبات دهنده و حفظ پایداری عملکردی لگن بر بهبود دردهای مزمن ناحیه کمری-لگنی و اندام تحتانی در کارکنان پلیس راهور با زمان ایستادن طولانی مدت

عنوان عمومی کارآزمایی
اثر تمرینات مک‌گیل بر بهبود دردهای مزمن اندام تحتانی

هدف اصلی مطالعه
حمایتی
شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه
شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
سن در بازه 18 تا 45 سال. داشتن حداقل 2 مورد از 3 مورد دردهای کمری-لگنی ، زانو و مچ پا. کمردرد بدون هیچ علت مشخصی که بیش از شش ماه بدون انتشار درد به اندام تحتانی بوده. ایستادن طولانی مدت در طول روز (بطور میانگین حداقل 4 ساعت).
شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
وجود سابقه جراحی در هر یک از نواحی کمر، لگن، ستون فقرات، زانو، مچ پا وجود سابقه پارگی عضلانی شدید در هر یک از نواحی کمر، لگن، ستون فقرات، زانو، مچ پا تمایل به انجام تمرینات حرفه ای ورزشی و بازتوانی دیگر در حین انجام پژوهش
سن
از سن **18 ساله** تا سن **45 ساله**
جنسیت
مذکر

فاز مطالعه
مصداق ندارد
گروه‌های کور شده در مطالعه
اطلاعات موجود نیست
حجم نمونه کل
حجم نمونه پیش‌بینی شده: **30**
تصادفی سازی (نظر محقق)
اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل
توصیف نحوه تصادفی سازی
پس از دستیابی به 30 فرد که معیارهای ورود به تحقیق را داشته باشند، نام هر فرد در پاکتی مهروموم شده قرار می گیرد و استاد راهنمای این پژوهش تعداد 15 پاکت را بصورت شانسی انتخاب می کند که بعنوان گروه کنترل و الباقی 15 پاکت نیز بعنوان گروه مداخله در نظر گرفته خواهند شد.
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 دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
آدرس خیابان
بزرگراه شهید چمران ، خیابان تابناک ، خیابان پروانه ، جنب بیمارستان آیت ا . . . طالقانی ، ساختمان شماره 2 ، ستاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ،طبقه دوم
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
19395-4631
تاریخ تایید
2026-05-30, ۱۴۰۵/۰۳/۰۹
کد کمیته اخلاق
IR.SBMU.TEB.POLICE.REC.1405.004

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح
کمر درد مزمن غیر اختصاصی
کد ICD-10
M54.5
توصیف کد ICD-10
Low back pain

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد
میزان و شدت درد مزمن در ناحیه کمر که توسط پرسشنامه دیداری درد سنجیده می شود
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
یکبار پیش از آغاز پروتکل تمرینی و یکبار هم پس از انجام پروتکل دو ماهه تمرین. (هر هفته 3 جلسه تمرین انجام می شود)
نحوه اندازه‌گیری متغیر
پرسشنامه دیداری درد

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
گروه مداخله: گروه مداخله پروتکل تمرینی مک گیل را دریافت می کند. پیش آزمون و پس آزمون برای این گروه انجام می شود. پروتکل مک گیل مجموعه‌ای از تمرینات اصلاحی است که با هدف افزایش پایداری ستون فقرات و کاهش دردهای کمر طراحی شده است. این تمرینات شامل 3 تمرین اصلی می باشد. این سه حرکت شامل «Curl-up» (نوعی دراز و نشست اصلاح شده)، «Side Bridge» (پل جانبی) و «Bird Dog» است که تمرکز اصلی آن‌ها نه بر تحرک زیاد ستون فقرات، بلکه بر حفظ یک وضعیت خنثی و تقویت عضلات عمقی شکم و فیله کمر (مانند عضله عرضی شکم و چندپاره) است. این تمرینات به جای ایجاد فشار اضافه بر دیسک‌ها، به ایجاد یک «کمربند عضلانی» ایمن در اطراف تنه کمک می‌کنند تا بار وارده بر ستون فقرات در طول فعالیت‌های روزمره به‌طور بهینه توزیع شود.برای اجرای اصولی این پروتکل، باید توجه داشته باشید که کیفیت حرکت بسیار مهم‌تر از تعداد دفعات تکرار است. در تمرین Curl-up، هدف فعال‌سازی عضلات شکم بدون خم کردن مهره‌های گردن و کمر است؛ در Side Bridge، هدف تقویت ثبات جانبی با حفظ خط مستقیم بدن است؛ و در Bird Dog، هدف حفظ تعادل و پایداری کمر حین حرکت دادن دست و پاهاست. مک‌گیل توصیه می‌کند که این تمرینات را به صورت روزانه و با استفاده از روش «هولد» (نگه داشتن در وضعیت انقباض) به جای حرکات سریع و تکراری انجام دهید تا استقامت عضلانی لازم برای حفاظت از ستون فقرات شما در درازمدت ایجاد شود. تعداد کل جلسات انجام پروتکل 24 جلسه است که در دو ماه و بعبارت دیگر هر هفته 3 جلسه تمرین با زمان هر جلسه 45 تا 60 دقیقه انجام می شود.
طبقه بندی
توانبخشی

2

شرح مداخله
گروه کنترل: گروه کنترل صرفا در پیش آزمون و پس آزمون سنجش شدت درد شرکت می کنند و هیچگونه مداخله ای نخواهند داشت
طبقه بندی
مصداق ندارد

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
بیمارستان ولیعصر فراجا
نام کامل فرد مسوول
امیر فلاح نژاد مجرد
آدرس خیابان
تهران ،خیابان ولیعصر ،نرسیده به یاسمی
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
1414819967
تلفن
+98 21 8123 5602
ایمیل
amirfalahsport@gmail.com
آدرس صفحه وب
https://hvaliasr.ir

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
معاونت تحقیقات و فناوری فراجا
نام کامل فرد مسوول
الهام ناصری
آدرس خیابان
تهران ، میدان ونک ، میدان عطار ، مجتمع دوازده فروردین
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
19945-557
تلفن
+98 21 8180 0006
ایمیل
elhamnaseri@gmail.com
ردیف بودجه
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
بلی
عنوان منبع مالی
معاونت تحقیقات و فناوری فراجا
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
اشخاص

فرد مسوول پاسخگویی عمومی کارآزمایی

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه تهران
نام کامل فرد مسوول
امیرمحمد رمزی عراقی
موقعیت شغلی
سرباز پژوهشگر
آخرین مدرک تحصیلی
فوق لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
آسیب شناسی ورزشی و تمرینات اصلاحی
آدرس خیابان
اراک ، خیابان فتح شیاکوه ، کوچه حکامی ، پلاک 51
شهر
اراک
استان
مرکزی
کد پستی
3815953318
تلفن
+98 86 3277 9865
فکس
ایمیل
amirmohammadramzi@ut.ac.ir
آدرس صفحه وب

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
معاونت علوم ، تحقیقات و فناوری فرماندهی انتظامی جمهوری اسلامی ایران
نام کامل فرد مسوول
امیر فلاح نژاد مجرد
موقعیت شغلی
استاد ناظر علمی معرفی شده از سمت معاونت علمی فراجا
آخرین مدرک تحصیلی
.Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
سایر موارد
آدرس خیابان
تهران ، بزرگراه کردستان ، خیابان رشید یاسمی ، معاونت نیروی انسانی فرماندهی انتظامی جمهوری اسلامی ایران
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
0000000000
تلفن
+98 21 8180 0006

ایمیل
amirfalahsport@gmail.com

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
فارغ التحصیل دانشگاه تهران
نام کامل فرد مسوول
امیرمحمد رمزی عراقی
موقعیت شغلی
سرباز پژوهشگر
آخرین مدرک تحصیلی
فوق لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی
آدرس خیابان
اراک ، خیابان فتح شیاکوه ، کوچه حکامی ، پلاک 51
شهر
اراک
استان
مرکزی
کد پستی
3815953318
تلفن
+98 86 3277 9865
ایمیل
amirmohammadramzi@ut.ac.ir

برنامه انتشار

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)
هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست
پروتکل مطالعه
هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست
نقشه آنالیز آماری
هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست
فرم رضایتنامه آگاهانه
هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست
گزارش مطالعه بالینی
هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست
کدهای استفاده شده در آنالیز
مصداق ندارد
نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)
مصداق ندارد