پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۸/۱۸

مقایسه اثربخشی هشت هفته تمرینات ثبات عصبی – عضلانی پویا بر بهبود تعادل و قدرت اندام تحتانی مردان سالمند

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه
مقایسه اثربخشی هشت هفته تمرینات ثبات عصبی – عضلانی پویا بر بهبود تعادل و قدرت اندام تحتانی مردان سالمند
طراحی
کارآزمایی بالینی دارای در دو گروه، گروه کنترل و گروه تمرین و تصادفی
نحوه و محل انجام مطالعه
این مطالعه بالینی با هدف بررسی اثربخشی تمرین بر مردان سالمند در سنندج انجام می‌شود. 22 شرکت‌کننده از سرای سالمندان به‌صورت تصادفی به دو گروه 11 نفره تقسیم خواهند شد: یک گروه مداخله تمرین و یک گروه کنترل.
شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود
معیارهای ورود به تحقیق: دامنه سنی بین 60 تا 79 سال، نداشتن سابقه آسیب حاد در نواحی مختلف بدن، نداشتن مشکلات بینایی، شنوایی و عملکرد وستیبولار، نداشتن سابقه سکته مغزی و اختلالات گوش داخلی، به دست آوردن حداقل نمره 24 در آزمون وضعیت ذهنی (MMSE)، توانایی راه رفتن به طور مستقل و پاسخ منفی به تمام سوالات پرسشنامه آمادگی برای فعالیت جسمانی (PAR-Q) بود. معیارهای خروج آزمودنیها از مطالعه سه جلسه غیبت در برنامه تمرینی، حاضر نبودن در زمان پیش آزمون و پس آزمون، مصرف داروهای موثر بر تعادل و گزارش سابقه ای از بی تعادلی و گیجی بود
گروه‌های مداخله
گروه تمرین مراحل تمرین شامل پروتکل تمرینات ثبات دهنده عصبی عضلانی پویا خواهد بود. دوره تمرینی به مدت 8 هفته، هر هفته سه جلسه و هر جلسه 50 دقیقه خواهد بود. در هر جلسه 5 دقیقه تمرینات گرم کردن 40 دقیقه تمرینات ثبات دهنده عصبی عضلانی پویا و 5 دقیقه تمرینات سردکردن خواهد بود. حرکات تمرینی شامل تنفس دیافراگمی، خوابیده به پشت 90-90، خوابیده به شکم،اقدام به غلت زدن،نشستن از پهلو،نشستن مایل، سه پایه، زانو زدن،اسکات و برخاستن خواهد بود گروه کنترل هیچ فعالیتی نخواهند داشت
متغیرهای پیامد اصلی
قدرت عضلانی، تعادل ایستا، تعادل پویا

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی
نام اختصاری
اطلاعات ثبت در مرکز
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20260417069089N2**

تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2026-06-01, ۱۴۰۵/۰۳/۱۱**
زمان‌بندی ثبت: **prospective**

آخرین بروز رسانی: **2026-06-01, ۱۴۰۵/۰۳/۱۱**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**
تاریخ تایید ثبت در مرکز
2026-06-01, ۱۴۰۵/۰۳/۱۱

اطلاعات تماس ثبت کننده
نام
صابر ساعدموچشی
نام سازمان / نهاد
کشور
جمهوری اسلامی ایران
تلفن
+98 918 999 5148
آدرس ایمیل
metabolism1393@gmail.com

وضعیت بیمار گیری
بیمار گیری تمام شده
منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
2026-06-22, ۱۴۰۵/۰۴/۰۱
تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
2026-09-23, ۱۴۰۵/۰۷/۰۱
تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ خاتمه کارآزمایی
خالی

عنوان علمی کارآزمایی
مقایسه اثربخشی هشت هفته تمرینات ثبات عصبی – عضلانی پویا بر بهبود تعادل و قدرت اندام تحتانی مردان سالمند

عنوان عمومی کارآزمایی
مقایسه اثربخشی هشت هفته تمرینات ثبات عصبی – عضلانی پویا بر بهبود تعادل و قدرت اندام تحتانی مردان سالمند

هدف اصلی مطالعه
حمایتی
شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه
شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
نداشتن سابقه اسیب حاد نداشتن مشکل بینایی نداشتن مشکل شنوایی اختلالات گوش و مجرای گوش نداشتن سابقه سکته
شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
سن
از سن **60 ساله** تا سن **79 ساله**
جنسیت
مذکر

فاز مطالعه
مصداق ندارد
گروه‌های کور شده در مطالعه
اطلاعات موجود نیست
حجم نمونه کل
حجم نمونه پیش‌بینی شده: **22**
تصادفی سازی (نظر محقق)
اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل
توصیف نحوه تصادفی سازی
این مطالعه از روش تصادفی سازی ساده استفاده خواهد کرد. شرکت کنندگان به طور تصادفی به دو گروه تقسیم می شوند: یک گروه مداخله تمرین و یک گروه کنترل . تصادفی سازی در سطح فردی انجام می شود و هر یک از 22 فرد شرکت کننده در مطالعه در یکی از دو گروه قرار می گیرند. یک توالی کامپیوتری برای تخصیص شرکت کنندگان به هر گروه به صورت تصادفی استفاده خواهد شد. این روش دقت و تکرارپذیری بالایی را فراهم می کند و سوگیری انتخاب را به حداقل می رساند. توالی تخصیص شرکت‌کنندگان با استفاده از روش تصادفی‌سازی بلوکی با اندازه‌های بلوک متغیر (به عنوان مثال 4 و 8) و نسبت تخصیص 1:1 برای تضمین توزیع متعادل شرکت‌کنندگان در دو گروه، ایجاد شد. این توالی تصادفی توسط یک برنامه کامپیوتری اختصاصی یا یک نرم‌افزار آماری معتبر تولید گردید. به طور مشخص، از نرم افزارتخصصی SPSS نسخه 26 برای تولید دنباله تخصیص استفاده شد. در این طرح ، نحوه تصادفی سازی بر اساس بلوک تصادفی به این صورت است که فراد به ترتیب ورود خود به مطالعه، با دنباله از پیش تولید شده توسط کامپیوتر جفت می‌شوند. به این معنی که کامپیوتر ابتدا یک دنباله تصادفی از نام گروه‌ها (مثلاً: A, C, B, D, ...) با روش تصادفی‌سازی بلوکی متغیر می‌سازد. سپس اولین فرد وارد شده به مطالعه، به اولین گروه در آن دنباله تخصیص می‌یابد، دومین فرد به دومین گروه، و به همین ترتیب. خود افراد هیچ عدد یا نقشی در این انتخاب ندارند و ترتیب ورودشان مستقل از فرآیند تصادفی‌سازی است.
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
دانشگاه کردستان
آدرس خیابان
دانشگاه
شهر
سنندج
استان
کردستان
کد پستی
6639115831
تاریخ تایید
2025-11-03, ۱۴۰۴/۰۸/۱۲
کد کمیته اخلاق
ir.uok.rec.1404.006

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح
سالمندان
کد ICD-10
توصیف کد ICD-10

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد
قدرت عضلانی
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل از شروع مداخله و 60 روز پس از شروع مداخله
نحوه اندازه‌گیری متغیر
قبل از شروع مداخله و 60 روز پس از شروع مداخله

2

شرح متغیر پیامد
تعادل
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل از شروع مداخله و 60 روز پس از شروع مداخله
نحوه اندازه‌گیری متغیر
با استفاده از تست های عملکردی

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
گروه مداخله: مراحل تمرین شامل پروتکل تمرینات ثبات دهنده عصبی عضلانی پویا خواهد بود. دوره تمرین به مدت 8 هفته، هر هفته سه جلسه و هر جلسه 50 دقیقه خواهد بود. در هر جلسه 5 دقیقه تمرینات گرم کردن 40 دقیقه تمرینات ثبات دهنده عصبی عضلانی پویا و 5 دقیقه تمرینات سردکردن خواهد بود. حرکات تمرینی شامل تنفس دیافراگمی، خوابیده به پشت 90-90، خوابیده به شکم،اقدام به غلت زدن،نشستن از پهلو،نشستن مایل، سه پایه، زانو زدن،اسکات و برخاستن خواهد بود
طبقه بندی
توانبخشی

2

شرح مداخله
گروه کنترل: بدون فعالیت
طبقه بندی
غیره

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
دانشگاه کردستان
نام کامل فرد مسوول
صابر ساعدموچشی
آدرس خیابان
دانشگاه
شهر
سنندج
استان
کردستان
کد پستی
6639115831
تلفن
ایمیل
saedmocheshi@uok.ac.ir

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه کردستان
نام کامل فرد مسوول
صابر ساعدموچشی
آدرس خیابان
دانشگاه
شهر
سنندج
استان
کردستان
کد پستی
6639115831
تلفن
ایمیل
saedmocheshi@uok.ac.ir
ردیف بودجه
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
بلی
عنوان منبع مالی
دانشگاه کردستان
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 کردستان
نام کامل فرد مسوول
صابر ساعدموچشی
موقعیت شغلی
هیات علمی
آخرین مدرک تحصیلی
.Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
پزشکی ورزشی
آدرس خیابان
دانشگاه
شهر
سنندج
استان
کردستان
کد پستی
6639115831
تلفن
334600 87 0098
ایمیل
saedmocheshi@uok.ac.ir

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه کردستان
نام کامل فرد مسوول
صابر ساعدموچشی
موقعیت شغلی
هیات علمی
آخرین مدرک تحصیلی
.Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
پزشکی ورزشی
آدرس خیابان
دانشگاه
شهر
سنندج
استان
کردستان
کد پستی
6639115831
تلفن
334600 87 0098
فکس
ایمیل
saedmocheshi@uok.ac.ir
آدرس صفحه وب

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد

دانشگاه کردستان

نام کامل فرد مسوول

صابر ساعدموچشی

موقعیت شغلی

هیات علمی

آخرین مدرک تحصیلی

.Ph.D

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

پزشکی ورزشی

آدرس خیابان

دانشگاه

شهر

سنندج

استان

کردستان

کد پستی

663915831

تلفن

334600 87 0098

ایمیل

saedmocheshi@uok.ac.ir

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

مصداق ندارد

کدهای استفاده شده در آنالیز

مصداق ندارد

نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)

مصداق ندارد

عنوان و جزییات بیشتر در مورد داده/مستند

فا کل داده ها بالقوه پس از غیر قابل شناسایی کردن افراد قابل اشتراک گذاری است

بازه زمانی امکان دسترسی به داده/مستند

یک سال بعد از چاپ

کسانی که اجازه دارند به داده/مستند دسترسی پیدا کنند

تمام افرادی که در حوزه سالمندی در موسسات علمی مطالعه می کنند و همچنین خود افراد سالمند

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

اطلاعات مستخرج از کار حاضر می‌تواند توسط مربیان ورزشی که در حال طراحی برنامه تمرینی هستند،، افراد سالمند و متخصصان علم سالمندشناسی برای بهبود عملکرد انها استفاده شود

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

پس از انتشار داده در مجلات معتبر، خواننده پس از مطالعه و علاقه به بحث مورد نظر، ابتدا به نویسنده مسئول کار که آدرس ایمیل و شماره تلفنش در مقاله ذکر شده ارجاع می یابد، در مرحله دوم به سایر نویسندگان مقاله با استفاده از ایمیلتان ارتباط می گیرد و در مرحله سوم می تواند به محل انجام پژوهش یعنی دانشگاه مراجعه کنند و از بخش معاونت پژوهشی دانشگاه اطلاعات را کسب کنند

یک درخواست برای داده/مستند چه فرایندی را طی می‌کند

پس از انتشار مقاله که یکسال طول میکشد، خوانندگانی که به این حیطه علاقه دارند، می توانند پس از یکسال و در هنگام انتشار مقاله فورا به نویسنده مسیول پیام‌یا ایمیل بزنند. نویسنده مسیول در اسرع وقت ودر همان روز داده مرتبط و اطلاعات مناسب را در اختیار فرد قرار می‌دهد

سایر توضیحات