پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۹/۰۱

مقایسه اثر دو پروتکل تمرینی اصلاح شده بر پایه حالت طبیعی بدن (SNPE) و ثبات عصبی عضلانی پویا (DNS) بر وضعیت، نیمرخ آمادگی عملکردی و کینماتیک ناحیه کمری درکارمندان زن دارای سندروم متقاطع تحتانی.

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه

مقایسه اثر اجرای 8 هفته پروتکلهای تمرینی اصلاح شده بر پایه حالت طبیعی بدن (SNPE) و ثبات عصبی عضلانی پویا (DNS) بر وضعیت، نیمرخ آمادگی عملکردی و کینماتیک ناحیه کمری در حرکت اسکوات درکارمندان زن دارای سندروم متقاطع تحتانی می باشد

طراحی

42 زن کارمند با سابقه درد کمری خفیف تا متوسط که با روش خوشه ای به سه گروه تقسیم بندی می شوند. دو گروه گروه تجربی و گروه دیگر گروه کنترل است. نمونه آماری و روش نمونه‌گیری: در دسترس و هدفمند با معیارهای ورود و خروج مشخص با استفاده از نرم افزار GPower و رعایت اندازه اثر 0.45، آلفای 0.05 و توان 0.80 برای هر گروه تعداد 13 نفر محاسبه شد و با رعایت یک حاشیه اطمینان در هر گروه 14 نفر و در مجموع 42 نفر به عنوان نمونه تحقیق مورد بررسی قرار خواهند گرفت.

نحوه و محل انجام مطالعه

بعد از مراجعه به شرکت های مورد نظر و شناسایی کارمندان دارای سندرم متقاطع تحتانی و پر کردن فرم رضایت نامه توسط متقاضیان شرکت در پژوهش, در ساعات و روز معین 3 روز در هفته به مدت 8 هفته به باشگاه ورزشی مجموعه وقت زندگی مراجعه نموده و تمرینات ورزشی به مدت 45-60 دقیقه زیر نظر مربی مربوطه انجام میگیرد.

شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود

معیارهای ورود: 1. زن بودن 2.سندرم متقاطع تحتانی 3.داشتن سابقه درد کمری خفیف تا متوسط 4.عدم وجود بیماری‌های جدی اسکلتی-عضلانی ۵. داشتن شغل کارمندی و پشت میز نشینی

گروه‌های مداخله

بعد از تقسیم افراد به 3 گروه مساوی از طریق روش خوشه ای, گروه تجربی اول 3 روز در هفته در 8 هفته تمرینات ثبات عصبی-عضلانی پویا طبق پروتکل معین داده میشود. گروه دوم نیز به مدت 8 هفته 3 روز در هفته تمرینات اصلاح شده حالت طبیعی بدن طبق پروتکل مشخص داده میشود و برای گروه کنترل نیز بعد از اتمام پژوهش تمامی تدابیر اخلاقی مد نظر قرار خواهد گرفت.

متغیرهای پیامد اصلی

وضعیت شامل اندازه لوردوز کمری(اندازه گیری توسط خط کش منعطف) و تیلت لگن(تیلت سنج) و تست ماتیاس; پرسشنامه نیم رخ آمادگی عملکردی; کینماتیک ناحیه کمری از نمای ساجیتال (حرکت اسکوات) همگی به صورت پیش آزمون و پس آزمون بررسی می شوند.

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی

نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20260607069685N1**

تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2026-06-18, ۱۴۰۵/۰۳/۲۸**

زمان‌بندی ثبت: **prospective**

آخرین بروز رسانی: **2026-06-18, ۱۴۰۵/۰۳/۲۸**

تعداد بروز رسانی‌ها: **0**

تاریخ تایید ثبت در مرکز

2026-06-18, ۱۴۰۵/۰۳/۲۸

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

ثمین علی اکبری

نام سازمان / نهاد

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

+98 21 2624 7162

آدرس ایمیل

s.aliakbari@iau.ir

وضعیت بیمار گیری

بیمار گیری تمام شده

منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

2026-07-03, ۱۴۰۵/۰۴/۱۲

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

2026-08-28, ۱۴۰۵/۰۶/۰۶

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ خاتمه کارآزمایی

خالی

عنوان علمی کارآزمایی
مقایسه اثر دو پروتکل تمرینی اصلاح شده بر پایه حالت طبیعی بدن (SNPE) و ثبات عصبی عضلانی پویا (DNS) بر وضعیت، نیمرخ آمادگی عملکردی و کینماتیک ناحیه کمری درکارمندان زن دارای سندروم متقاطع تحتانی.

عنوان عمومی کارآزمایی
مقایسه اثر دو پروتکل تمرینی بر وضعیت, نیم رخ آمادگی عملکردی و کینماتیک ناحیه کمری
هدف اصلی مطالعه
حمایتی
شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه
شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
زن بودن سندرم متقاطع تحتانی داشتن سابقه درد کمری خفیف تا متوسط داشتن شغل کارمندی و پشت میز نشینی
شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
وجود بیماری‌های جدی اسکلتی-عضلانی
سن
بدون محدودیت سنی
جنسیت
مونث

فاز مطالعه
مصداق ندارد
گروه‌های کور شده در مطالعه
اطلاعات موجود نیست
حجم نمونه کل
حجم نمونه پیش‌بینی شده: **42**
تصادفی سازی (نظر محقق)
اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل
توصیف نحوه تصادفی سازی
ابتدا نمونه‌گیری به روش خوشه‌ای برای انتخاب شرکت‌کنندگان انجام می‌شود. سپس 42 زن کارمند واجد شرایط پس از ورود به مطالعه، با استفاده از جدول اعداد تصادفی و به نسبت مساوی (1:1:1) به سه گروه تمرین SNPE، تمرین DNS و گروه کنترل تخصیص داده می‌شوند. توالی تصادفی توسط پژوهشگری که در ارزیابی شرکت‌کنندگان دخالتی ندارد تهیه شده و تخصیص گروه‌ها با استفاده از پاکت‌های دربسته و شماره‌گذاری‌شده انجام می‌شود.
کور سازی (به نظر محقق)
کور نشده است
توصیف نحوه کور سازی
دارو نما
ندارد
اختصاص به گروه‌های مطالعه
موارد دیگر
سایر مشخصات طراحی مطالعه

کد ثبت در سایر مراکز ثبت بین‌المللی

خالی

تاییدیه کمیته‌های اخلاق

1

کمیته اخلاق
نام کمیته اخلاق
کمیته اخلاق پژوهشگاه تربیت بدنی
آدرس خیابان
تهران – خیابان استاد مطهری – خیابان میرعماد – کوچه پنجم – پلاک ۳
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
1587958711
تاریخ تایید
2026-02-17, ۱۴۰۴/۱۱/۲۸
کد کمیته اخلاق
IR.SSRC.REC.1404.140

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح
سندرم متقاطع تحتانی
کد ICD-10
توصیف کد ICD-10

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد
وضعیت ناحیه کمری
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل از مداخله و بلافاصله پس از پایان 8 هفته
نحوه اندازه‌گیری متغیر
زاویه لوردوز کمری با استفاده از خط کش منعطف و تیلت لگن با استفاده از تیلت سنج و تست ماتیاس

2

شرح متغیر پیامد
پرسشنامه نیمرخ آمادگی عملکردی
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل از مداخله و بلافاصله پس از پایان 8 هفته
نحوه اندازه‌گیری متغیر
با استفاده از پرسشنامه استاندارد

3

شرح متغیر پیامد
کینماتیک ناحیه کمری از نمای ساجیتال
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
قبل از مداخله و بلافاصله پس از پایان 8 هفته
نحوه اندازه‌گیری متغیر
تست اسکوات

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
گروه مداخله:شرکت کنندگان این گروه به مدت ۸ هفته هفته سه جلسه و هر جلسه ۶۰ دقیقه در برنامه تمرینی اصلاح شده حرکت خواهند کرد. تمرینات شامل حرکات اصلاحی کششی تقویتی و تمرینات اختصاصی SNPE متناسب با سندروم متقاطع تحتانی است
طبقه بندی

توانبخشی

2

شرح مداخله
گروه مداخله: شرکت کنندگان این گروه به مدت ۸ هفته هفته سه جلسه و هر جلسه ۶۰ دقیقه در برنامه تمرینی حرکت خواهند کرد. تمرینات شامل الگو رشدی, کنترل عصبی عضلانی, فعال سازی عضلات مرکزی و ثبات کمری DNS است.
طبقه بندی
توانبخشی

3

شرح مداخله
گروه کنترل: شرکت کنندگان گروه کنترل در طول دوره مطالعه هیچ برنامه تمرینی اختصاصی دریافت نخواهند کرد و فعالیت‌های روزمره خود را ادامه خواهند داد
طبقه بندی
مصداق ندارد

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات
نام کامل فرد مسوول
معاون آموزشی
آدرس خیابان
تهران- انتهای بزرگراه شهید ستاری- میدان دانشگاه- بلوار شهدای حصارک- دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم وتحقیقات
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
۱۴۷۷۸۹۳۸۵۵
تلفن
+98 21 4484 5205
ایمیل
mhdrsl@srbiau.ac.ir

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
معاون آموزشی
آدرس خیابان
تهران- انتهای بزرگراه شهید ستاری- میدان دانشگاه- بلوار شهدای حصارک- دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم وتحقیقات
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
۱۴۷۷۸۹۳۸۵۵
تلفن
+98 21 4484 5205
ایمیل
mhdrsl@srbiau.ac.ir
ردیف بودجه
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
خیر
عنوان منبع مالی
خصوصی- ثمین علی اکبری (دانشجو)
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 آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
ثمین علی اکبری
موقعیت شغلی
دانشجو
آخرین مدرک تحصیلی
فوق لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
پزشکی ورزشی
آدرس خیابان
نیاوران, بالاتر از میدان باهنر, خیابان جهانشاهی, کوچه عسگری, پلاک 3
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
1978914723
تلفن
+98 21 2624 7162
ایمیل
samin11379aliakbari@yahoo.com

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
نام کامل فرد مسوول
محمدرضا سیدی
موقعیت شغلی
استادیار
آخرین مدرک تحصیلی
.Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
پزشکی ورزشی

آدرس خیابان
تهران – خیابان استاد مطهری – خیابان میرعماد – کوچه پنجم – پلاک ۳
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
1587958711
تلفن
+98 21 8874 7884
ایمیل
mrezaseyyedi@gmail.com

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه آزاد اسلامی
نام کامل فرد مسوول
ثمین علی اکبری
موقعیت شغلی
دانشجو
آخرین مدرک تحصیلی
فوق لیسانس
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
پزشکی ورزشی
آدرس خیابان
نیاوران, بالاتر از میدان باهنر, خیابان جهانشاهی, کوچه عسگری, پلاک 3
شهر
تهران
استان
تهران
کد پستی
1978914723
تلفن
+98 21 2624 7162
ایمیل
samin11379aliakbari@yahoo.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
هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست
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)
هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست
عنوان و جزییات بیشتر در مورد داده/مستند
داده های پردازش شده مربوط به تاثیر تمرینات DNS و SNPE بر وضعیت و آمادگی عملکردی و کینماتیک کمری
بازه زمانی امکان دسترسی به داده/مستند
پس از انتشار نتایج مطالعه
کسانی که اجازه دارند به داده/مستند دسترسی پیدا کنند
پژوهشگران واجد شرایط
به چه منظور و تحت چه شرایطی داده/مستند قابل استفاده است
استفاده از داده ها صرفا برای اهداف علمی و پژوشی و بات حفظ محرمانگی اطلاعات شرکت کنندگان امکان پذیر خواهد بود.
برای دریافت داده/مستند به چه کسی یا کجا مراجعه شود
ارسال درخواست رسمی از طریق ایمیل به پژوهشگر مسئول
یک درخواست برای داده/مستند چه فرایندی را طی می‌کند
پژوهشگران متقاضی باید درخواست رسمی خود را از طریق ایمیل به پژوهشگر مسئول ارسال کنند. درخواست توسط تیم پژوهش بررسی خواهد شد و در صورت تأیید و رعایت الزامات اخلاقی، داده‌ها یا مستندات بدون اطلاعات هویتی در اختیار متقاضی قرار خواهد گرفت.
سایر توضیحات