پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۸/۱۸

تأثیر تمرینات تنفس دیافراگمی و اصلاحی بر درد و عملکرد گردن در رادیوتکنولوژیست‌های مبتلا به سندروم متقاطع فوقانی

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه
بررسی تأثیر تمرینات تنفس دیافراگمی و اصلاحی بر درد و عملکرد گردن در رادیوتکنولوژیست‌های مبتلا به سندروم متقاطع فوقانی
طراحی
این مطالعه یک کارآزمایی بالینی دارای گروه کنترل، تصادفی شده با گروه های موازی است که بر روی 36 بیمار انجام خواهد شد. تخصیص شرکت‌کنندگان به سه گروه، به روش تصادفی‌سازی ساده و با استفاده از نرم‌افزار Randomizer صورت می‌گیرد.
نحوه و محل انجام مطالعه
این مطالعه به‌صورت یک کارآزمایی بالینی تصادفی‌سازی شده در آزمایشگاه دانشگاه اراک انجام خواهد شد. جامعه هدف، رادیوتکنولوژیست‌های مبتلا به سندروم متقاطع فوقانی هستند.هر دو گروه مداخله، برنامه تمرینی خود را انجام خواهند داد. ارزیابی‌ها در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون با استفاده از مقیاس‌های VAS و NDI صورت می‌گیرد.
شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود
شرایط ورود: تشخیص بالینی سندروم متقاطع فوقانی با بررسی وضعیت بدنی و ضعف عضلات عمقی گردن، سن بین ۲۵ تا ۴۵ سال، حداقل ۱ سال سابقه فعالیت شغلی به عنوان رادیوتکنولوژیست، درد مزمن گردن بیش از ۳ ماه، شدت درد/ناتوانی: VAS ≥ 3 یا NDI ≥ 10،ارائه رضایت‌نامه آگاهانه. شرایط عدم ورود:سابقه جراحی ستون فقرات گردنی یا ناحیه شانه، بیماری‌های سیستمیک/عصبی/روماتیسمی، مشکلات حاد تنفسی یا قلبی-عروقی، بارداری، شرکت در برنامه تمرینی مشابه در ۳ ماه اخیر،استفاده از سایر درمان‌ها در طول دوره مطالعه
گروه‌های مداخله
گروه مداخله اول: تمرینات تثبیت‌کننده شانه و اسکاپولا گروه مداخله دوم: تمرینات تنفس دیافراگمی گروه کنترل: بدون مداخله تمرینی
متغیرهای پیامد اصلی
میزان شدت درد گردن

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی
نام اختصاری
اطلاعات ثبت در مرکز
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20251121068065N12**
تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2026-07-03, ۱۴۰۵/۰۴/۱۲**
زمان‌بندی ثبت: **prospective**
آخرین بروز رسانی: **2026-07-03, ۱۴۰۵/۰۴/۱۲**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**
تاریخ تایید ثبت در مرکز
2026-07-03, ۱۴۰۵/۰۴/۱۲

اطلاعات تماس ثبت کننده
نام
کاوشگران کاوشگران
نام سازمان / نهاد
کشور
جمهوری اسلامی ایران
تلفن
+98 915 718 4680
آدرس ایمیل
atiye.hesary@gmail.com

وضعیت بیمار گیری
بیمار گیری تمام شده
منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
2026-07-16, ۱۴۰۵/۰۴/۲۵
تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
2026-10-17, ۱۴۰۵/۰۷/۲۵
تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ خاتمه کارآزمایی
خالی

عنوان علمی کارآزمایی
تأثیر تمرینات تنفس دیافراگمی و اصلاحی بر درد و عملکرد گردن در رادیوتکنولوژیست‌های مبتلا به سندروم متقاطع فوقانی

عنوان عمومی کارآزمایی
تأثیر تمرینات تنفس دیافراگمی و اصلاحی بر درد و عملکرد گردن در رادیوتکنولوژیست‌های مبتلا به سندروم متقاطع فوقانی
هدف اصلی مطالعه
درمانی
شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه
شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

تشخیص بالینی سندروم متقاطع فوقانی (Upper Crossed Syndrome) بر اساس ارزیابی‌های وضعیت بدنی (مانند سر به جلو و شانه‌های گرد)، ضعف عضلات عمقی گردن و تأیید با تست‌های بالینی معتبر (مانند تست‌های مشاهده‌ای یا آزمون‌های جاندا). محدوده سنی ۲۵ تا ۴۵ سال. حداقل ۱ سال سابقه فعالیت شغلی به عنوان رادیوتکنولوژیست. ابتلا به درد مزمن گردن (با طول مدت بیش از ۳ ماه). کسب امتیاز حداقل ۳ در مقیاس بصری درد (VAS ≥ 3) و یا امتیاز حداقل ۱۰ در پرسشنامه ناتوانی گردن (NDI ≥ 10). ارائه رضایت‌نامه آگاهانه جهت شرکت در پژوهش.

شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

سابقه جراحی ستون فقرات گردنی یا ناحیه شانه. ابتلا به بیماری‌های سیستمیک، عصبی یا روماتیسمی. وجود مشکلات حاد تنفسی یا قلبی-عروقی. بارداری. مشارکت در برنامه‌های تمرینی مشابه طی ۳ ماه اخیر. استفاده از سایر روش‌های درمانی (مانند فیزیوتراپی، کایروپراکتیک یا طب سوزنی) در طول دوره مطالعه.

سن

از سن **25 ساله** تا سن **45 ساله**

جنسیت

هر دو

فاز مطالعه

مصداق ندارد

گروه‌های کور شده در مطالعه

اطلاعات موجود نیست

حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش‌بینی شده: **36**

تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل

توصیف نحوه تصادفی سازی

تخصیص شرکت‌کنندگان به سه گروه، به روش تصادفی‌سازی ساده و با استفاده از نرم‌افزار Randomizer انجام می‌گیرد. در این فرایند، به منظور تخصیصِ غیرسوگیرانه، کدهای تصادفی تولید شده توسط نرم‌افزار مبنایِ قرارگیری هر شرکت‌کننده در یکی از گروه‌های سه‌گانه قرار می‌گیرد تا توزیع شرکت‌کنندگان در گروه‌ها به شکلی سیستماتیک و تصادفی صورت پذیرد.

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 در پژوهش دانشگاه اراک

آدرس خیابان

ایران، اراک، میدان بسیج، بلوار سردشت، دانشگاه اراک

شهر

اراک

استان

مرکزی

کد پستی

3818175846

تاریخ تایید

2026-02-25, ۱۴۰۴/۱۲/۰۶

کد کمیته اخلاق

IR.ARAKU.REC.1404.071

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح

سندروم متقاطع فوقانی (درد گردن)

کد ICD-10

M54.2

توصیف کد ICD-10

Cervicalgia

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد

میزان شدت درد گردن

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

ارزیابی‌ها در دو مرحله، یعنی پیش‌آزمون (پیش از شروع پروتکل تمرینی) و پس‌آزمون (پس از اتمام دوره ۸ هفته‌ای تمرینات) انجام خواهد شد.

نحوه اندازه‌گیری متغیر

برای سنجش شدت درد از مقیاس دیداری درد (Visual Analog Scale – VAS) استفاده خواهد شد.

متغیر پیامد ثانویه

1

شرح متغیر پیامد

عملکرد گردن

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

ارزیابی‌ها در دو مرحله، یعنی پیش‌آزمون (پیش از شروع پروتکل تمرینی) و پس‌آزمون (پس از اتمام دوره ۸ هفته‌ای تمرینات) انجام خواهد شد.

نحوه اندازه‌گیری متغیر

برای ارزیابی عملکرد گردن از پرسشنامه ناتوانی گردن (Neck Disability Index – NDI) استفاده خواهد شد.

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله

گروه مداخله اول: (تمرینات تثبیت‌کننده شانه) شامل تمرینات اصلاحی جهت تثبیت عضلات کمربند شانه‌ای و اسکاپولا است که به مدت ۸ هفته، سه جلسه در هفته و هر جلسه ۳۰ تا ۴۵ دقیقه اجرا می‌شود. محتوای این تمرینات شامل تمرینات فعال برای تقویت عضلات اسکاپولار (مانند دندانه‌ای قدامی و ذوزنقه تحتانی)، تمرینات تعادل و کنترل وضعیت بدن در حالت‌های نشسته، ایستاده و چهار دست و پا، و تمرینات عملکردی با استفاده از کش تراباند یا وزن بدن است.

طبقه بندی

توانبخشی

2

شرح مداخله
گروه مداخله دوم: (تمرینات تنفس دیافراگمی) شامل تمرینات بازآموزی تنفس دیافراگمی است که به مدت ۸ هفته، سه جلسه در هفته و هر جلسه ۳۰ تا ۴۵ دقیقه انجام می‌شود. محتوای این تمرینات شامل آموزش تنفس عمیق دیافراگمی در وضعیت‌های طاق‌باز، نشسته و ایستاده، تمرینات ریتم تنفسی، کنترل دم و بازدم، و تمرینات تنفسی همراه با حرکت اندام‌های فوقانی است.
طبقه بندی
توانبخشی

3

شرح مداخله
گروه کنترل: هیچ‌گونه مداخله تمرینی دریافت نمی‌کنند.
طبقه بندی
مصداق ندارد

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
آزمایشگاه دانشگاه اراک
نام کامل فرد مسوول
دکتر فخری
آدرس خیابان
ایران، اراک، میدان بسیج، بلوار سردشت، دانشگاه اراک
شهر
اراک
استان
مرکزی
کد پستی
3818175846
تلفن
+98 86 3262 9024
ایمیل
f-fakhri@araku.ac.ir

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
لعیا دولت آبادی فراهانی
نام کامل فرد مسوول
لعیا دولت آبادی فراهانی
آدرس خیابان
ایران، اراک، میدان بسیج، بلوار سردشت، دانشگاه اراک
شهر
اراک
استان
مرکزی
کد پستی
3818175846
تلفن
+98 930 376 2537
ایمیل
l.dolatabadi.03@msc.araku.ac.ir
ردیف بودجه
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
بلی
عنوان منبع مالی
لعیا دولت آبادی فراهانی
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 اراک
نام کامل فرد مسوول
شهناز شهرجردی
موقعیت شغلی
دانشیار
آخرین مدرک تحصیلی
.Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
پزشکی ورزشی
آدرس خیابان
ایران، اراک، میدان بسیج، بلوار سردشت، دانشگاه اراک
شهر
اراک
استان
مرکزی
کد پستی
3818175846
تلفن
+98 918 862 0643
ایمیل
s-shahrjerdi@araku.ac.ir

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس
نام سازمان / نهاد
دانشگاه اراک
نام کامل فرد مسوول
شهناز شهرجردی
موقعیت شغلی
دانشیار
آخرین مدرک تحصیلی
.Ph.D
سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها
پزشکی ورزشی
آدرس خیابان
ایران، اراک، میدان بسیج، بلوار سردشت، دانشگاه اراک
شهر
اراک
استان

مرکزی

کد پستی

3818175846

تلفن

+98 918 862 0643

ایمیل

s-shahrjerdi@araku.ac.ir

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه اراک

نام کامل فرد مسوول

لعیا دولت آبادی فراهانی

موقعیت شغلی

دانشجو

آخرین مدرک تحصیلی

لیسانس

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

پزشکی ورزشی

آدرس خیابان

ایران، اراک، میدان بسیج، بلوار سردشت، دانشگاه اراک

شهر

اراک

استان

مرکزی

کد پستی

3818175846

تلفن

+98 930 376 2537

ایمیل

l.dolatabadi.03@msc.araku.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

مصداق ندارد

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

هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست

نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)

هنوز تصمیم نگرفته‌ام - برنامه انتشار آن هنوز مشخص نیست