

پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۶/۲۰

مقایسه تاثیر تمرینات موضعی متمرکز بر کتف و عملکردی زنجیره کینتیکی بر حس عمقی، دامنه حرکتی و عملکرد اندام فوقانی ورزشکاران بالای سر دارای دیسکوزی کتف

چکیده پروتکل

هدف از مطالعه

مقایسه تاثیر تمرینات موضعی متمرکز بر کتف و عملکردی زنجیره کینتیکی بر حس عمقی، دامنه حرکتی و عملکرد اندام فوقانی در ورزشکاران بالای سر دارای دیسکوزی کتف

طراحی

کارآزمایی بالینی دارای گروه کنترل، با گروه های موازی، یک سوبه کور، تصادفی شده

نحوه و محل انجام مطالعه

تحقیق حاضر مداخله ای و از نوع تحقیقات نیمه تجربی و کاربردی بود. همه شرکت کنندگان در دو گروه، تمرینات را به مدت 8 هفته تحت نظارت متخصص حرکات اصلاحی انجام دادند. ارزیابی ها یک هفته قبل از مداخله، پس از دو مداخله 8 هفته ای توسط یک ارزیابی کننده کور انجام و متغیرها شامل درد، ناتوانی، قدرت عضلات و حس عمقی می باشد. تمام اندازه گیری ها در آزمایشگاه دانشگاه انجام می شود.

شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود

معیار های ورود به تحقیق: محدوده سنی 18 الی 30 و مردان یا حداقل 3 سال سابقه شرکت در ورزش های بالای سر و مثبت شدن تست لفزش جانبی کیبلر توسط فیزیوتراپ و داشتن محدوده درد 3 الی 7 در شاخص درد دیداری معیار های خروج از مطالعه: عدم تمایل و رضایت فرد در حضور یا ادامه آزمون، شاخص توده بدنی غیر نرمال، وجود سابقه تروما، شکستگی و دررفتگی در مفصل شانه، وجود محدودیت حرکتی در مفصل شانه، سابقه جراحی در اندام فوقانی در 2 سال گذشته، وجود ناهنجاری های ساختاری در نواحی شانه یا قفسه سینه مانند کایفوز توراسیک یا اسکولیوز، وجود بیماری های نورولوژیک و اسکلتی عضلانی که باعث محدودیت حرکتی شوند.

گروه های مداخله

گروه تجربی 1 (تمرینات موضعی متمرکز بر کتف) تمرینات شامل 8 تمرین تقویتی عضلات کلیدی مانند سرانوس قدامی، تراپز میانی و تحتانی و روتاتور کاف، بر بهبود ریتم کتفی-بازویی و افزایش ثبات مفصل گلتوهمرال میباشد. گروه تجربی 2 (عملکردی زنجیره حرکتی) شامل 11 تمرین و با رویکردی تمرینی همراه با درگیرسازی اندام فوقانی، تنه و اندام تحتانی، هماهنگی عصبی-عضلانی و انتقال نیرو در کل سیستم حرکتی و حرکات دینامیک با انتقال نیرو از اندام تحتانی به کمر بند شانه ای، که بازتاب الگوهای واقعی فعالیت روزمره یا ورزشی هستند، میباشد.

متغیرهای پیامد اصلی

حس عمقی، دامنه حرکتی، عملکرد اندام فوقانی

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی

نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: IRCT20241202063918N1

تاریخ تایید ثبت در مرکز: ۱۴۰۵/۰۵/۱۵, 06-08-2026

زمان بندی ثبت: prospective

آخرین بروز رسانی: ۱۴۰۵/۰۵/۱۵, 06-08-2026

تعداد بروز رسانی ها: 0

تاریخ تایید ثبت در مرکز

۱۴۰۵/۰۵/۱۵, 2026-08-06

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

نیما تدبیری

نام سازمان / نهاد

دانشگاه خوارزمی

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

7491 4465 21 98+

آدرس ایمیل

nima.tadbiri@gmail.com

وضعیت بیمار گیری

در حال بیمار گیری

منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

۱۴۰۵/۰۶/۱۴, 2026-09-05

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

۱۴۰۵/۰۷/۱۴, 2026-10-06

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ خاتمه کارآزمایی

خالی

عنوان علمی کارآزمایی

مقایسه تاثیر تمرینات موضعی متمرکز بر کتف و عملکردی زنجیره کینتیکی بر حس عمقی، دامنه حرکتی و عملکرد اندام فوقانی ورزشکاران بالای سر دارای دیسکوزی کتف

عنوان عمومی کارآزمایی

تاثیر تمرینات متمرکز بر کتف و زنجیره حرکتی در ورزشکاران دارای دیسکوزی کتف

هدف اصلی مطالعه

درمانی

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

دامنه سنی 18 الی 30 سال داشتن جنسیت مرد با حداقل 3 سال سابقه شرکت در ورزش های بالای سر مثبت شدن تست لغزش جانبی کیلبر توسط فیزیوتراپ میزان شدت درد بین 3 تا 7 در شاخص دیداری درد

شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

عدم تمایل و رضایت فرد در حضور یا ادامه آزمون شاخص توده بدنی غیر نرمال وجود سابقه تروما، شکستگی و دررفتگی در مفصل شانه وجود محدودیت حرکتی در مفصل شانه سابقه جراحی در اندام فوقانی در 2 سال گذشته وجود ناهنجاری های ساختاری در نواحی شانه یا قفسه سینه مانند کایفوز توراسیک یا اسکولیوز وجود بیماری های نورولوژیک و اسکلتی عضلانی که باعث محدودیت حرکتی شوند

سن

از سن 18 ساله تا سن 30 ساله

جنسیت

مذکر

فاز مطالعه

مصادق ندارد

گروه های کور شده در مطالعه

- شرکت کننده
- ارزیابی کننده پیامد

حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش بینی شده: 45

تصادفی سازی (نظر محقق)

اختصاص تصادفی به گروه های مداخله و کنترل

توصیف نحوه تصادفی سازی

پس از بررسی های اولیه، با استفاده از وب سایت <http://randomizer.org> افرادی که معیارهای ورود به مطالعه را داشته باشند به طور تصادفی در دو گروه تجربی (تمرینات متمرکز بر کتف) و (تمرینات زنجیره حرکتی) و گروه کنترل قرار خواهند گرفت. تصادفی سازی از نوع ساده خواهد بود. پنهان سازی تخصیص تصادفی با استفاده یک جدول تصادفی بلوکی تولید شده توسط رایانه (اعداد 1 و 2 برای گروه های تجربی و عدد 3 برای گروه کنترل) قبل از شروع جمع آوری اطلاعات توسط محقق انجام خواهد شد که در فراخوانی یا درمان بیماران مداخله شرکت نخواهد داشت. پس از آن، توالی عددی تصادفی در پاکت های غیر شفاف و مهر و موم شده قرار می گیرد. محقق دیگری، نابینا از ارزیابی اولیه، یک پاکت را باز خواهد کرد و مطابق با تعیین تکلیف گروه، درمان را ادامه خواهد داد. یک ارزیابی کننده مستقل که فرضیه و روش های مطالعه را نمی داند، نتایج قبل از مداخلات و 8 هفته بعد از مداخلات ارزیابی خواهد کرد.

کور سازی (به نظر محقق)

یک سوپه کور

توصیف نحوه کور سازی

این مطالعه، کورسازی به صورت یک سوپه انجام خواهد شد. بدین معنا که تنها شرکت کنندگان و ارزیابی کنندگان پیامد نسبت به نوع مداخله و گروه تخصیص یافته (تجربی یا کنترل) آگاهی نخواهند داشت، در حالی که پژوهشگران اصلی از گروه بندی اطلاع دارند. به منظور کاهش سوگیری، فرآیند تخصیص شرکت کنندگان به گروه ها با استفاده از روش

تصادفی سازی بلوکی و توسط فردی مستقل از تیم جمع آوری داده ها انجام می شود. به شرکت کنندگان اطلاع داده خواهد شد که در حال شرکت در یک مطالعه مقایسه ای هستند، اما از ذکر جزئیات مربوط به نوع مداخله و تفاوت بین گروه ها خودداری می شود. تمامی افراد مداخله را در شرایط زمانی و محیطی مشابه دریافت خواهند کرد تا تفاوتی از نظر ظاهر و نحوه اجرا برای آن ها قابل تشخیص نباشد. همچنین از شرکت کنندگان خواسته می شود که از پرسش در مورد نوع مداخله یا مقایسه با گروه دیگر خودداری کنند. جمع آوری داده ها توسط ارزیاب آموزش دیده ای انجام می شود که تا حد امکان از هدف نهایی مطالعه و فرضیه های اصلی اطلاع محدودی دارد، تا خطای ناشی از پیش داوری در ثبت نتایج کاهش یابد. در صورت بروز شرایطی که احتمال شکست کورسازی وجود داشته باشد (مانند سوال مستقیم شرکت کننده یا بروز علائم خاص)، موارد ثبت و گزارش خواهد شد و در تحلیل نهایی مورد توجه قرار می گیرد.

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 دانشگاه خوارزمی

آدرس خیابان

تهران، میرداماد، رازان جنوبی، خیابان ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

1393953696

تاریخ تایید

1404/04/03, 2025-06-24

کد کمیته اخلاق

IR.KHU.REC.1404.066

بیماری های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح

دیسکوزی کتف

کد ICD-10

M25.819

توصیف کد ICD-10

Other specified joint disorders, unspecified shoulder

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد

حس عمقی

درمانی - غیره

3

شرح مداخله

گروه کنترل: گروه کنترل: گروه کنترل هیچ گونه مداخله ای در طی 8 هفته پرتکل تمرینات زنجیره حرکتی و متمرکز بر کتف دریافت نمیکنند و روتین زندگی روزمره خود را ادامه میدهند.

طبقه بندی

مصادق ندارد

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری

نام مرکز بیمار گیری

دانشگاه خوارزمی

نام کامل فرد مسوول

سید صدرالدین شجاع الدین

آدرس خیابان

بلوار میرداماد، انتهای خیابان حصار، دانشکده تربیت بدنی و علوم

ورزشی خوارزمی

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

15875-4398

تلفن

8001 2222 21 98+

ایمیل

nima.tadbiri@gmail.com

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی

نام سازمان / نهاد

دانشگاه خوارزمی

نام کامل فرد مسوول

فرهاد قدیری

آدرس خیابان

تهران، خیابان میرداماد، خیابان حصار، مجموعه ورزشی کشوری،

مرکز علوم حرکتی دانشگاه خوارزمی

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

1571914911

تلفن

1008 2222 21 98+

ایمیل

ghadiri@khu.ac.ir

ردیف بودجه

کد بودجه

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

خیر

عنوان منبع مالی

معاونت پژوهشی دانشگاه خوارزمی

مقاطع زمانی اندازه گیری

پیش آزمون (قبل از شروع مطالعه) و پس آزمون (در انتهای مطالعه)

نحوه اندازه گیری متغیر

حس عمقی غیر فعال شانه در حرکات چرخش داخلی و خارجی با استفاده از دستگاه بایودکس ایزوکینتیک اندازه گیری می شود.

متغیر پیامد ثانویه

1

شرح متغیر پیامد

دامنه حرکتی

مقاطع زمانی اندازه گیری

پیش آزمون (قبل از شروع مطالعه) و پس آزمون (در انتهای مطالعه)

نحوه اندازه گیری متغیر

متغیر دامنه حرکتی با استفاده از گونیامتری اندازه گیری می شود

2

شرح متغیر پیامد

عملکرد اندام فوقانی

مقاطع زمانی اندازه گیری

پیش آزمون (قبل از شروع مطالعه) و پس آزمون (در انتهای مطالعه)

نحوه اندازه گیری متغیر

از تست تعادلی وای برای ارزیابی عملکرد اندام فوقانی استفاده میگردد.

گروه های مداخله

1

شرح مداخله

گروه مداخله: گروه مداخله اول: پروتکل تمرینات متمرکز بر کتف طی یک دوره ۸ هفته ای و در سه جلسه ۶۰ دقیقه ای در هر هفته اجرا میشود. هر جلسه شامل ۱۰ دقیقه گرم کردن، بخش اصلی تمرین و ۱۰ دقیقه سرد کردن میباشد. در بخش اصلی، ۸ تمرین منتخب با هدف تقویت و تثبیت عضلات کلیدی کتف از جمله سرانوس قدامی، تراپز میانی و تحتانی و روتاتور کاف انجام میشود. هر تمرین در ۳ ست ۱۰ تکراری اجرا گردید و پیشرفت تمرینات از طریق افزایش تدریجی تعداد ست ها و تکرارها اعمال میشود تا بهبود قدرت، پایداری و ریتم کتفی-باروبی به صورت تدریجی و هدفمند حاصل شود.

طبقه بندی

درمانی - غیره

2

شرح مداخله

گروه مداخله: گروه مداخله دوم: پروتکل توانبخشی زنجیره حرکتی طی ۸ هفته و در سه جلسه ۶۰ دقیقه ای در هر هفته اجرا میشود. هر جلسه شامل ۱۰ دقیقه گرم کردن پویا، بخش اصلی تمرین و ۱۰ دقیقه سرد کردن است. در بخش اصلی، ۱۱ تمرین منتخب با هدف درگیرسازی همزمان اندام فوقانی، تنه و اندام تحتانی به صورت زنجیره حرکتی انجام شد. تمرین ها شامل حرکاتی نظیر لانچ همراه با پرس بالای سر، چرخش های قطری تنه (Chop & Lift)، پوش آپ پلاس، اسکوات تک پا با رسیدن دست، و حرکات پرتابی یا کششی دینامیک بودند که انتقال نیرو از اندام تحتانی به کمر بند شانه ای را شبیه سازی میکند. هر حرکت در ۳ ست ۱۰ تکراری آغاز شد و اصل پیشرفت تمرین با افزایش تدریجی تعداد ست ها و تکرارها (تا ۴ ست ۱۲ تکراری و سپس ۵ ست ۱۰ تکراری) طی جلسات اعمال می گردد. این روند به طور ساختارمند باعث ارتقای هماهنگی عصبی-عضلانی، انتقال نیرو و بهبود عملکرد حرکتی در فعالیت های ورزشی و روزمره میشود.

طبقه بندی

فرد مسوول به روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه خوارزمی

نام کامل فرد مسوول

سید صدرالدین شجاع الدین

موقعیت شغلی

استاد تمام

آخرین مدرک تحصیلی

.Ph.D

سایر حوزه های کاری/تخصص ها

حرکات اصلاحی

آدرس خیابان

تهران، خیابان میرداماد، خیابان حصاری، مجموعه ورزشی کشوری،

مرکز علوم حرکتی دانشگاه خوارزمی

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

1571914911

تلفن

1008 2222 21 98+

ایمیل

sa_shojaedin@yahoo.com

برنامه انتشار

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)

بله - برنامه ای برای انتشار آن وجود دارد

پروتکل مطالعه

بله - برنامه ای برای انتشار آن وجود دارد

نقشه آنالیز آماری

بله - برنامه ای برای انتشار آن وجود دارد

فرم رضایتنامه آگاهانه

بله - برنامه ای برای انتشار آن وجود دارد

گزارش مطالعه بالینی

بله - برنامه ای برای انتشار آن وجود دارد

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

عنوان و جزییات بیشتر در مورد داده/مستند

تنها داده های مرتبط با اطلاعات دموگرافیک و پیامدها فایل های هستند که به اشتراک گذاشته خواهند شد.

بازه زمانی امکان دسترسی به داده/مستند

پس از چاپ مقاله / مقالات مستخرج از مطالعه

کسانی که اجازه دارند به داده/مستند دسترسی پیدا کنند

داده هادر صورت درخواست منطقی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی

ایران، مجلات و افراد/ محققین دانشگاهی که در این زمینه در حال

تحقیق و فعالیت های علمی هستند قابل نمایش و اشتراک گذاری می باشد.

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

است

آنالیز داده ها و استفاده از مستندات تنها با این شرط قابل انجام

می باشد که نتایج آنها در مقالات سیستماتیک مروری انجام شده بوسیله

محققین و نویسندگان دانشگاهی عنوان شود. شرایط لازم برای

فرد مسوول پاسخگویی عمومی کارآزمایی

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه خوارزمی

نام کامل فرد مسوول

سید صدرالدین شجاع الدین

موقعیت شغلی

استاد تمام

آخرین مدرک تحصیلی

.Ph.D

سایر حوزه های کاری/تخصص ها

حرکات اصلاحی

آدرس خیابان

تهران، خیابان میرداماد، خیابان حصاری، مجموعه ورزشی کشوری،

مرکز علوم حرکتی دانشگاه خوارزمی

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

1571914911

تلفن

1008 2222 21 98+

ایمیل

sa_shojaedin@yahoo.com

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه خوارزمی

نام کامل فرد مسوول

سید صدرالدین شجاع الدین

موقعیت شغلی

استاد تمام

آخرین مدرک تحصیلی

.Ph.D

سایر حوزه های کاری/تخصص ها

حرکات اصلاحی

آدرس خیابان

تهران، خیابان میرداماد، خیابان حصاری، مجموعه ورزشی کشوری،

مرکز علوم حرکتی دانشگاه خوارزمی

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

1571914911

تلفن

به ایمیل محققین مطالعه سید صدرالدین شجاع الدین و نیما تدبیری
sa_shojaedin@yahoo.com - nimatadbiri@gmail.com
یک درخواست برای داده/مستند چه فرایندی را طی می‌کند
متقاضی می‌تواند با استفاده از یک پیام رسمی ارسالی از راه ایمیل
طرف ۷-۱۰ روز از محققین درخواست جزییات کند.
سایر توضیحات

ارسال داده ها و مستندات شامل: ۱- ارسال ایمیل(ترجیحا با آدرس
های دانشگاهی معتبر) به یکی از محققین مطالعه ۲- توضیح مختصر و
منطقی در ارتباط با نحوه استفاده از داده ها/یا مستندات. ۳- اطمینان
از ثبت پروتکل مطالعات سیستماتیک مروری که درخواست دسترسی
به داده و یا مستندات را داده اند.
برای دریافت داده/مستند به چه کسی یا کجا مراجعه شود