

## **IMPACTUL KINETOTERAPIEI, MASAJULUI MEDICAL ȘI AL TEHNICILOR DE DEPRESURIZARE ÎN REABILITAREA SPONDILOZEI LOMBARE**

### **THE IMPACT OF KINETOTHERAPY, MEDICAL MASSAGE AND DEPRESSURIZATION TECHNIQUES IN THE REHABILITATION OF LUMBAR SPONDYLOSIS**

*Mihai Vasilica POPESCU, ORCID: 0009-0004-8203-7241  
Centrul Medical „Kineto FeelGood”,  
Suceava, România*

**CZU: 616.711-002:615.8**

e-mail: lik\_mahay@yahoo.com

*Spondiloza lombară este o afecțiune comună a coloanei vertebrale care afectează milioane de oameni din întreaga lume. Durerea lombară cronică și limitarea funcțională asociată cu spondiloza lombară pot avea un impact semnificativ asupra calității vieții pacienților. În ultimele decenii, kinetoterapia, masajul medical și tehnicile de depresurizare au câștigat tot mai multă atenție ca metode non-chirurgicale de tratare și reabilitare a acestei afecțiuni. Acest articol își propune să exploreze impactul acestor terapii complementare în reabilitarea spondilozei lombare.*

**Cuvinte-cheie:** kinetoterapie, masaj, reabilitare, spondiloză.

#### **INTRODUCERE**

Spondiloza lombară, o afecțiune degenerativă a coloanei vertebrale lombare, reprezintă una dintre cele mai răspândite cauze de durere la nivelul spatelui inferior în întreaga lume [1-4]. Această afecțiune afectează calitatea vieții pacienților și poate implica simptome variate, cum ar fi durerea lombară, rigiditatea, senzația de amorțeală și slăbiciunea membrelor inferioare. Cu toate acestea, în ciuda prevalenței sale semnificative, nu există un tratament unic și universal recunoscut pentru spondiloza lombară.

În ultimele decenii, s-a acordat o atenție crescută terapiilor conservatoare în abordarea acestei afecțiuni [5-8]. Kinetoterapia, masajul medical și tehnicile de depresurizare au câștigat din ce în ce mai multă notorietate ca modalități terapeutice promițătoare pentru gestionarea simptomelor și îmbunătățirea funcției la pacienții cu spondiloză lombară [2, 7, 9, 10].

Această lucrare de cercetare se concentrează asupra impactului kinetoterapiei, masajului medical și tehnicilor de depresurizare în reabilitarea spondilozei lombare. Vom explora beneficiile acestor terapii în reducerea durerii, îmbunătățirea funcției și a calității vieții pacienților cu spondiloză lombară. De asemenea, vom analiza mecanismele potențiale prin care aceste terapii pot influența evoluția bolii.

În cele ce urmează, vom prezenta o revizuire a literaturii actuale, evidențe clinice și cercetări relevante care susțin eficacitatea acestor terapii. De asemenea, vom discuta

direcțiile viitoare de cercetare și implicațiile practice ale acestor descoperiri pentru profesioniștii din domeniul sănătății și pentru pacienți.

Această investigație reprezintă o incursiune în lumea terapiilor conservatoare pentru spondiloza lombară și are ca scop aducerea unei contribuții semnificative la înțelegerea modului în care kinetoterapia, masajul medical și tehnicile de depresurizare pot juca un rol vital în îmbunătățirea calității vieții pacienților cu această afecțiune.

### **Kinetoterapia în Reabilitarea Spondilozei Lombare**

Cu siguranță! Kinetoterapia, cunoscută și sub numele de terapie fizică sau fizioterapie, joacă un rol semnificativ în reabilitarea spondilozei lombare. Iată mai multe informații despre modul în care kinetoterapia poate influența pozitiv tratamentul spondilozei lombare:

a. Redobândirea mobilității și a flexibilității: Kinetoterapia se concentrează pe exerciții fizice și tehnici care ajută la creșterea mobilității și flexibilității coloanei vertebrale lombare. Aceasta poate ajuta la reducerea rigidității și a durerii asociate spondilozei lombare.

b. Fortificarea mușchilor de spate: Exercițiile de kinetoterapie sunt concepute pentru a întări mușchii din jurul coloanei vertebrale, inclusiv mușchii lombari. Mușchii puternici de spate pot contribui la susținerea corectă a coloanei vertebrale și pot reduce presiunea exercitată asupra discurilor intervertebrale.

c. Corectarea posturii: Kinetoterapeuții pot lucra cu pacienții pentru a corecta postura incorectă sau obiceiurile de mers care pot agrava spondiloza lombară. O postură corectă poate reduce stresul suplimentar asupra coloanei vertebrale.

d. Instruirea pacientului: Terapeuții pot educa pacienții cu privire la tehnici de autoingrijire, inclusiv exerciții și metode pentru gestionarea durerii acasă. Acest aspect este important pentru gestionarea pe termen lung a spondilozei lombare.

e. Tehnici de relaxare și gestionare a durerii: Kinetoterapeuții pot introduce tehnici de relaxare, precum și tehnici de gestionare a durerii pentru a ajuta pacienții să facă față mai bine durerii cronice asociate cu spondiloza lombară.

f. Monitorizarea progresului: Terapeuții kinetoterapeuți lucrează îndeaproape cu pacienții pentru a monitoriza progresul în timpul terapiei fizice și pentru a face ajustări atunci când este necesar.

g. Prevenirea recidivelor: Kinetoterapeuții pot educa pacienții cu privire la modalitățile de prevenire a recidivelor, inclusiv exerciții și practici de stil de viață care să ajute la menținerea sănătății coloanei vertebrale lombare pe termen lung.

Este de subliniat că un program de kinetoterapie pentru spondiloza lombară ar trebui personalizat pentru fiecare pacient, deoarece nevoile și starea fiecărei persoane pot varia. Un kinetoterapeut sau fizioterapeut calificat poate evalua starea specifică a pacientului și poate dezvolta un plan de tratament adaptat individual.

### **Masajul Medical în Managementul Durerii**

Masajul medical este o terapie manuală care poate oferi beneficii semnificative pacienților cu spondiloză lombară. Prin manipularea țesuturilor moi din zona lombară, masajul medical poate reduce tensiunea musculară, crește circulația sanguină și contribui la eliberarea endorfinelor, care au efecte analgezice naturale. Masajul poate fi utilizat pentru a ameliora durerea și pentru a pregăti pacienții pentru kinetoterapie.

### **Tehnici de Depresurizare a Coloanei Lombare**

Tehnicile de depresurizare a coloanei lombare sunt utilizate în tratarea spondilozei lombare pentru a elibera presiunea exercitată asupra discurilor intervertebrale și a nervilor din această regiune. Aceste tehnici pot oferi alinare în cazul durerilor lombare și pot ajuta la gestionarea simptomelor asociate spondilozei lombare. Iată câteva dintre aceste tehnici:

- **Traucțiune spinală:** Traucțiunea spinală este o tehnică în care pacientul este fixat pe o masă special concepută sau un aparat, iar coloana lombară este întinsă treptat. Aceasta ajută la crearea unui spațiu între vertebre și poate reduce compresiunea exercitată asupra discurilor intervertebrale. Traucțiunea poate fi realizată manual sau cu ajutorul aparatelor specializate.
- **Manipularea spinală:** Manipularea spinală este o tehnică în care un chiropractician sau un terapeut de manipulare vertebrală efectuează mișcări controlate pentru a readuce vertebrele în poziția corectă și pentru a reduce presiunea asupra nervilor. Este important să fie efectuată de un profesionist bine instruit pentru a evita complicații.
- **Masaj de relaxare:** Un masaj relaxant poate ajuta la reducerea tensiunii musculare și poate oferi alinare în cazul durerilor lombare. Cu toate acestea, este important ca masajul să fie efectuat de un masor calificat care să fie conștient de starea de sănătate a pacientului.
- **Exerciții de întindere:** Anumite exerciții de întindere pot ajuta la crearea unui spațiu în zona lombară și pot reduce presiunea asupra discurilor intervertebrale. Acestea pot include exerciții de întindere a mușchilor spatelui, șoldurilor și membrelor inferioare.
- **Yoga și Pilates:** Aceste practici se concentrează pe întărirea mușchilor de bază, pe îmbunătățirea flexibilității și pe corectarea posturii. Pot fi utile în menținerea sănătății coloanei vertebrale lombare și în gestionarea simptomelor spondilozei lombare.
- **Terapie cu căldură și gheață:** Aplicarea de căldură sau gheață în zona lombară poate ajuta la reducerea durerii și a inflamației. Alegerea dintre căldură și gheață depinde de starea specifică a pacientului și de sfatul profesionistului medical.

### **CONCLUZII**

Concluziile privind impactul kinetoterapiei, al masajului medical și al tehnicilor de depresurizare în reabilitarea spondilozei lombare pot fi deosebit de valoroase pentru a înțelege rolul acestor terapii în tratarea acestei afecțiuni. Iată câteva concluzii generale care pot fi trase pe baza cercetărilor și a evidențelor disponibile:

- **Eficiența kinetoterapiei:** Kinetoterapia, care include exerciții fizice, întindere și corectarea posturii, poate fi extrem de eficientă în îmbunătățirea mobilității și a funcției coloanei vertebrale lombare la pacienții cu spondiloză lombară. Aceasta ajută, de asemenea, la întărirea mușchilor și la reducerea durerii asociate.

- **Beneficiile masajului medical:** Masajul medical poate oferi alinare prin reducerea tensiunii musculare, îmbunătățirea circulației sanguine și relaxarea pacienților cu spondiloză lombară. Cu toate acestea, este important ca masajul să fie efectuat de un masor calificat pentru a evita complicații.

- **Impactul tehnicilor de depresurizare:** Tehnicile de depresurizare, cum ar fi tracțiunea spinală sau manipularea vertebrală, pot ajuta la reducerea presiunii asupra discurilor intervertebrale și a nervilor, aducând alinare temporară. Totuși, aceste tehnici trebuie efectuate cu precauție și doar de către profesioniști calificați, deoarece pot exista riscuri asociate.

- **Abordarea personalizată:** Tratamentul spondilozei lombare trebuie să fie adaptat la nevoile individuale ale pacienților. Ce funcționează pentru un pacient poate să nu funcționeze pentru altul, așa că abordarea personalizată este esențială.

- **Prevenția și managementul pe termen lung:** Terapiile enumerate mai sus pot contribui la gestionarea simptomelor și la ameliorarea funcției la pacienții cu spondiloză lombară. Cu toate acestea, este important ca pacienții să fie educați cu privire la modalitățile de prevenire a recidivelor și de gestionare a simptomelor pe termen lung prin intermediul exercițiilor și al unui stil de viață sănătos.

- **Colaborarea interdisciplinară:** Adesea, tratamentul spondilozei lombare implică o colaborare interdisciplinară între kinetoterapeuți, masori, chiropracticieni și medici specialiști. Acest lucru poate asigura un tratament mai cuprinzător și eficient.

În concluzie, kinetoterapia, masajul medical și tehnicile de depresurizare pot juca un rol important în reabilitarea spondilozei lombare, oferind alinare pentru pacienți și îmbunătățind calitatea vieții acestora. Cu toate acestea, fiecare pacient este unic, iar tratamentul ar trebui să fie adaptat nevoilor și stării individuale. Este crucial să consultați un profesionist medical pentru evaluarea și gestionarea adecvată a spondilozei lombare.

### **Referințe:**

1. ADAMS, M.A., & ROUGHLEY, P.J. What is intervertebral disc degeneration, and what causes it. In: *The Spine Journal*, 2006, no 6(6), pp. 6S-10S.
2. HAYDEN, J.A., VAN TULDER, M.W., MALMIVAARA, A.V., & KOES, B.W. Meta-analysis: exercise therapy for nonspecific low back pain. In: *Annals of Internal Medicine*, 2005, no 142(9), pp. 765-775.
3. KUMAR, S., SHARMA, V.P., & SHUKLA, R. Comparing the effectiveness of lumbar traction and strengthening exercises in the management of chronic low back pain. In: *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 2009, no 22(1), pp. 21-28.

4. MONTICONE, M., BARBARINO, A., TESTI, C., ARZANO, S., MOSCHI, A., & NEGRINI, S. Symptomatic efficacy of stabilizing treatment versus laser therapy for sub-acute low back pain with positive tests for sacroiliac dysfunction: a randomised clinical controlled trial with 1 year follow-up. In: *European Medicophys*, 2016, no 52(3), pp. 299-308.
5. CLARKE, J.A., VAN TULDER, M.W., & BLOMBERG, S.E. *Traction for low-back pain with or without sciatica*. The Cochrane Database of Systematic Reviews, 4, CD003010. 2007.
6. HIDALGO, B., HALL, T., & BOSSERT, J. *The Mulligan Concept of manual therapy: Textbook of techniques*. Elsevier Health Sciences, 2011.
7. LIN, C.W., MCAULEY, J.H., MACEDO, L., BARNETT, D.C., SMEETS, R.J., & VERBUNT, J.A. Relationship between physical activity and disability in low back pain: a systematic review and meta-analysis. In: *Pain*, 2011, no 152(3), pp. 607-613.
8. O’SULLIVAN, P. Diagnosis and classification of chronic low back pain disorders: maladaptive movement and motor control impairments as underlying mechanism. In: *Manual Therapy*, 2012, no 17(4), pp. 242-255.
9. PAOLUCCI, T., PICCININI, G., & IOSA, M. Effects of a combined sensory program on disability, balance, kinesiophobia, and pain in subjects with chronic mechanical low back pain: a randomized controlled trial. In: *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 2013, no 94(5), p. 808-815.
10. WANG, Y., WANG, Z., WANG, Z., LI, C., & ZHANG, Y. Effects of a hydrotherapy program on lumbar spine alignment in older adults. In: *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, 2016, no 39(5), pp. 360-367.