

METODE FIZICE ȘI FUNCȚIONALE ÎN REABILITAREA PERSOANELOR CU SINDROMUL UMĂRULUI DUREROS

Andrea Taran, Alisa Tăbîrță

Conducător științific: Alisa Tăbîrță

Catedra de rehabilitare medicală, medicină fizică și terapie manuală, USMF „Nicolae Testemițanu”, Chișinău, Republica Moldova

Introducere. Rehabilitarea persoanelor cu sindrom de umăr dureros reprezintă o provocare frecventă pentru echipa multidisciplinară de rehabilitare, fiind ghidată de principiile reabilitării musculoscheletale și implicând metode și mijloace terapeutice, asociate sau nu cu tratamente farmacologice sau chirurgicale. **Scop.** Evaluarea eficienței tratamentelor de rehabilitare medicală în reducerea durerii și îmbunătățirea funcției de mobilitate la pacienții diagnosticați cu sindrom de umăr dureros. **Material și metode.** A fost efectuată o analiză sistemică a studiilor clinice și articolelor științifice publicate între anii 2019-2025, în bazele de date PubMed și Cochrane Library, utilizând cuvântul-cheie „reabilitarea în sindromul umărului dureros”. Studiile au evaluat impactul tehnicilor de rehabilitare asupra durerii, mobilității și funcției umărului. **Rezultate.** Electroterapia, prin stimularea electrică nervoasă transcutanată (TENS) și stimularea neuromusculară cu microcurent (MENS) a avut rezultate excelente la 95% dintre pacienți. Un studiu pe 42 de pacienți cu rupturi parțiale ale coafei rotatorilor a arătat o scădere de 32 de puncte a scorului SPADI (Shoulder Pain and Disability Index) după 3 luni de tratament. Într-un studiu control randomizat, mobilizarea articulațiilor a condus la o creștere cu 30% a scorurilor Constant-Murley și o scădere cu 25% a scorurilor VAS (Visual Analogue Scale). Terapia cu ultrasunete a dus la o ameliorare de 20% a funcției umărului și o reducere cu 15% a durerii. **Concluzii.** Metodele de rehabilitare medicală: electroterapia prin diferite forme de curenți, termoterapia, ultrasunetele în asociere cu kinetoterapia, au demonstrat o eficiență majoră în diminuarea sindromului dolo și ameliorarea mobilității articulare în tratamentul persoanelor cu sindrom de umăr dureros. **Cuvinte-cheie:** sindrom de umăr dureros, rehabilitare, electroterapie.

PHYSICAL AND FUNCTIONAL METHODS IN THE REHABILITATION OF INDIVIDUALS WITH PAINFUL SHOULDER SYNDROME

Andrea Taran, Alisa Tăbîrță

Scientific adviser: Alisa Tăbîrță

Department of Medical Rehabilitation, Physical Medicine, and Manual Therapy, Nicolae Testemițanu University, Chișinău, Republic of Moldova

Introduction. The rehabilitation of individuals with painful shoulder syndrome represents a common challenge for the multidisciplinary team, being guided by the principles of musculoskeletal rehabilitation and involving therapeutic methods and techniques, with or without pharmacological or surgical treatments. **Objective.** Evaluation of the effectiveness of medical rehabilitation treatments in reducing pain and improving mobility function in patients diagnosed with painful shoulder syndrome. **Material and methods.** A systematic analysis of clinical studies and scientific articles published between 2019 and 2025 was conducted using PubMed and Cochrane Library databases, with the keyword „rehabilitation in painful shoulder syndrome”. The studies assessed the impact of rehabilitation techniques on pain, mobility and shoulder function. **Results.** Electrotherapy, through methods such as transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) and microcurrent neuromuscular stimulation (MENS), showed excellent results in 95% of patients. A study conducted on 42 patients with partial rotator cuff tears reported a 32-point decrease in the SPADI (Shoulder Pain and Disability Index) score after 3 months of treatment. In a randomized controlled trial, joint mobilization led to a 30% increase in Constant-Murley scores and a 25% reduction in VAS (Visual Analogue Scale) scores. Ultrasound therapy resulted in a 20% improvement in shoulder function and a 15% reduction in pain. **Conclusion.** Medical rehabilitation methods: electrotherapy using various types of electrical currents, thermotherapy, ultrasound combined with physical therapy, have shown significant effectiveness in reducing pain and improving joint mobility in the treatment of individuals with painful shoulder syndrome. **Keywords:** Painful shoulder syndrome, rehabilitation, electrotherapy.