

METODE FIZICE ȘI FUNCȚIONALE ÎN REABILITAREA PERSOANELOR CU HERNIE DE DISC LOMBARĂ

Iuliana Radeanu

Conducător științific: Alisa Tăbîrță

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

Introducere. Hernia de disc lombară este una dintre cele mai frecvente afecțiuni ale coloanei vertebrale, afectând un număr semnificativ de persoane. Simptomele pot varia de la dureri lombare moderate până la dureri intense iradiate pe picior, parestezii, slăbiciune musculară sau limitarea mobilității. **Scop.** Evaluarea și analiza eficienței metodelor fizice și funcționale în reabilitarea medicală și îmbunătățirea calității vieții a persoanelor diagnosticate cu hernie de disc lombară. **Material și metode.** Studiu a vizat 60 de persoane sub tratament medicamentos, divizați în două loturi egale. În Lotul I au fost aplicate metode fizice și kinetoterapie asistată. Lotul II a fost inclus în program general de kine-toterapie. Eficiența metodelor au fost evaluate până la și după 10 zile de staționar, prin analizarea scalei VAS, Quebec și indicelui Shober. **Rezultate.** În urma analizării datelor inițiale și finale, s-a înregistrat o ameliorare marcantă a sindromului dolo, valorile Scalei VAS în lotul I a scăzut în medie de la 7,56 puncte la 3,1 puncte (cu dinamica de 58,99%) în comparație cu diferența de 40,78% în lotul II. Mobilitatea vertebrală evaluată prin indicele Shober a atins valori medii de la 3,6 cm la 5,2 cm (cu un progres de 44,44% pentru lotul I) și de la 3,7 cm la 4,4 cm (18,91% pentru lotul II). Indicii chestionarului Quebec a diminuat de la valoarea de 34 puncte la 16 puncte (cu o îmbunătățire de 52,94% în lotului I). Pentru lotul II valoarea testului Quebec a avut o dinamică de 29,41%. **Concluzii.** Integrarea metodelor fizice și funcționale, în reabilitare medicală a persoanelor cu hernie de disc lombară, au contribuit semnificativ la ameliorarea clinică și funcțională a acestora prin ameliorarea durerii, îmbunătățirea mobilității, restabilirea echilibrului muscular și prevenirea recidivelor. **Cuvinte-cheie:** hernie de disc lombară, kinetoterapie, metode fizice.

PHYSICAL AND FUNCTIONAL METHODS IN THE REHABILITATION OF PERSONS WITH LUMBAR DISC HERNIATION

Iuliana Radeanu

Scientific adviser: Alisa Tăbîrță

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

Introduction. Lumbar disc herniation is one of the most common spinal disorders, affecting a significant number of individuals. Symptoms can range from moderate lower back pain to intense pain radiating to the leg, paresthesias, muscle weakness or limited mobility, significantly impacting quality of life. **Objective.** To evaluate and analyze the effectiveness of physical and functional methods in the medical rehabilitation and improvement of quality of life in persons diagnosed with lumbar disc herniation. **Material and methods.** The study included 60 persons undergoing medication, divided into two equal groups. In Group I, participated in a general kinesiotherapy program. Group II was included in the general physiotherapy program. The effectiveness of the methods was evaluated before and after 10 days of hospitalization, by analyzing the VAS, Quebec scale and Shober index. **Results.** After analyzing the initial and final data, a significant reduction in pain syndrome was observed, the VAS Scale values in Group I decreased on average from 7,56 points to 3,1 points (with a dynamics of 58,99%) compared to the difference of 40,78% in Group II. The vertebral mobility assessed by the Shober index reached average values from 3,6 cm to 5,2 cm (with a progress of 44,44% for Group I) and from 3,7 cm to 4,4 cm (18,91% for Group II). The Quebec questionnaire indices decreased from 34 points to 16 points (with an improvement of 52,94% in group I). For group II, the Quebec test value had a dynamics of 29,41%. **Conclusion.** The integration of physical and functional methods in the medical rehabilitation of persons with lumbar disc herniation significantly contributed to their clinical and functional improvement by relieving pain, improving mobility, restoring muscle balance and preventing relapses. **Keywords:** lumbar disc herniation, physiotherapy, physical methods.