

EVALUAREA EFICIENȚEI TEHNICILOR KINETICE DE RELAXARE ȘI RESPIRAȚIE CONȘTIENTĂ LA PACIENȚII POST-ACCIDENT VASCULAR CEREBRAL

Nicoleta Lachi, Alisa Tăbîrța, Valeria Ciobanu

Conducător științific: Alisa Tăbîrța

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

EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF KINETIC RELAXATION AND MINDFUL BREATHING TECHNIQUES IN POST-STROKE PATIENTS

Nicoleta Lachi, Alisa Tăbîrța, Valeria Ciobanu

Scientific adviser: Alisa Tăbîrța

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

Introducere. Accidentul vascular cerebral (AVC) determină multiple disfuncții care compromit autonomia și calitatea vieții pacienților. Tehnicile de relaxare și respirație conștientă sunt din ce în ce mai utilizate în reabilitarea neurolog-ică, cu efecte pozitive asupra stării fizice și psiho-emoționale. **Scop.** A fost analizat efectul programului de kinetoterapie cu tehnici de relaxare musculară și respirație conștientă asupra calității vieții la pacienții post-AVC timp de 6 luni. **Materiale și metode.** Studiu prospectiv, controlat, pe 100 pacienți (43 femei, 57 bărbați), între 1–6 luni post-AVC, randomizați în 2 loturi. Toți au urmat tratament convențional; lotul de studiu a efectuat programe de relaxare în staționar, continue la domiciliu. Evaluarea pre/post tratament prin scala SS-QoL, analizată cu testul t Student. **Rezultate.** În grupul de intervenție s-a observat o creștere medie a scorului SS-QoL cu 18,4 puncte ($p=0,02$), semnificativ mai mare față de grupul control, unde scorul a crescut cu 5,7 puncte ($p>0,05$). Cele mai mari îmbunătățiri au fost în domeniile ce privesc mobilitatea (+4,6 puncte), durerea (+3,8 puncte), nivelul de energie (+4,2 puncte) și stare emoțională (+3,5). Aceste date reflectă un progres relevant în calitatea vieții post-AVC. Complanța pacienților a fost ridicată, iar tratamentul nu a generat efecte adverse raportate, subliniind eficiența și siguranța aplicării tehnicilor kinetoterapetice de relaxare și respirație conștientă. **Concluzii.** Integrarea tehnicilor de relaxare musculară și respirație conștientă în reabilitarea post-AVC a avut un impact pozitiv asupra funcționalității și stării emoționale a pacienților, contribuind semnificativ la îmbunătățirea calității vieții și ameliorare funcțională integră. **Cuvinte-cheie:** AVC, relaxare, respirație conștientă, reabilitare medicală.

Introduction. Stroke (CVA) leads to multiple dysfunctions that compromise patients' autonomy and quality of life. Kinetic relaxation techniques and mindful breathing are increasingly used in neurological rehabilitation, showing positive effects on both physical condition and psycho-emotional well-being. **Objective.** This study aimed to assess the impact of a physiotherapy program incorporating muscle relaxation and mindful breathing techniques on the quality of life in post-stroke patients over six months. **Material and methods.** This prospective, controlled study included 100 patients (43 women, 57 men), 1–6 months after stroke, randomized into two equal groups. All received standard care; the intervention group also performed relaxation and mindful breathing exercises in clinic and at home. SS-QoL scores were analyzed using the Student t-test. **Results.** In the intervention group, an average increase in the SS-QoL score of 18.4 points ($p=0.02$) was observed, significantly higher than in the control group, where the score increased by 5.7 points ($p>0.05$). The most significant improvements were found in areas such as mobility (+4.6 points), pain (+3.8 points), energy levels (+4.2 points), and emotional state (+3.5 points). These data reflect a significant progress in post-stroke quality of life. Patient compliance was high, and the treatment reported no adverse effects, highlighting the effectiveness and safety of applying relaxation and mindful breathing techniques in physiotherapy. **Conclusion.** Incorporating muscle relaxation and mindful breathing techniques into post-stroke rehabilitation had a positive impact on patient functionality and emotional well-being, contributing to improved quality of life and supporting comprehensive recovery in a safe and accessible manner. **Keywords:** stroke, relaxation, mindful breathing, rehabilitation.