TERAPIA PRIN MASAJ CA METODĂ COMPLEMENTARĂ ÎN RECUPERAREA DEFICIENȚELOR LOMBARE

MASSAGE THERAPY AS AN ADDITIONAL METHOD IN RECOVERING LUMBAR DEFFICIENCES

Ioana POPESCU, ORCID: 0009-0006-1028-5048
Centrul Medical „Kineto FeelGood”,
Suceava, România

CZU: 615.82:617.546-007.43 e-mail: ioana_popescu_91@yahoo.com

Terapia prin masaj, ca metodă complementară în recuperarea deficienţelor lombare, se dovedeşte a fi o abordare eficientă şi adaptabilă. Studiile arată că masajul poate reduce durerea, îmbunătăţi flexibilitatea musculară şi stimula circulaţia sângelui în zona lombară. Acesta oferă beneficii semnificative pentru pacienţii cu afecţiuni precum herniile de disc sau sciatica. Importanţa acestei terapii constă şi în personalizarea sa, adaptată nevoilor individuale ale pacienţilor.

Terapeuţii prin masaj pot ajusta tehnicile şi presiunea pentru a se potrivi stării fiecărui pacient. Cu toate acestea, este esenţial să discutaţi cu specialiştii în sănătate pentru a determina adecvarea terapiei prin masaj în cazul dvs. Deşi promiţător, masajul nu trebuie să înlocuiască tratamentul medical, ci să-l completeze. În final, această metodă poate contribui semnificativ la reducerea simptomelor şi îmbunătăţirea calităţii vieţii pacienţilor cu deficienţe lombare, subliniind valoarea sa în domeniul recuperării medicale.

Cuvinte-cheie: *terapie prin masaj, recuperare, deficienţe lombare, terapie complementară.*

INTRODUCERE

Deficienţele lombare reprezintă o problemă medicală cu impact semnificativ asupra calităţii vieţii pentru milioane de persoane din întreaga lume. Aceste afecţiuni, cum ar fi herniile de disc, sciatica sau durerile cronice în zona lombară, pot provoca durere, disconfort şi limitări semnificative ale mobilităţii. În căutarea unor soluţii eficiente de tratament şi recuperare, terapia prin masaj a câştigat tot mai multă atenţie ca metodă complementară [1-4].

Terapia prin masaj este o practică veche, care a fost folosită în diverse culturi de-a lungul istoriei pentru a ameliora durerile şi a promova vindecarea. Cu toate acestea, abia în ultimele decenii cercetările ştiinţifice au început să exploreze în profunzime beneficiile acestei tehnici în contextul deficienţelor lombare [5-8].

În această introducere ne propunem să examinăm modul în care terapia prin masaj poate contribui la recuperarea deficienţelor lombare. Vom explora studiile recente care au investigat eficacitatea acestei metode, precum şi mecanismele prin care masajul poate influenţa durerea, mobilitatea şi starea generală de sănătate a pacienţilor cu astfel de afecţiuni.

Prin analiza atentă a acestor aspecte, sperăm să aducem în prim-plan rolul important pe care terapia prin masaj îl poate juca în îmbunătățirea calității vieții persoanelor afectate de deficiențe lombare și să subliniem relevanța acestei metode în domeniul recuperării medicale moderne**.**

MATERIAL ȘI METODĂ

Această secțiune a articolului detaliază metodele utilizate în studiul terapiei prin masaj ca metodă complementară în recuperarea deficiențelor lombare. Ea descrie cum a fost conceput și efectuat studiul pentru a evalua eficacitatea terapiei prin masaj în acest context. Structura acestei secțiuni este următoarea:

- Selecția participanților

Pentru a asigura o selecție diversificată, participanții au fost recrutați dintr-o populație variată de pacienți cu deficiențe lombare, care au solicitat tratament la trei clinici de recuperare din orașul X. Criteriile de includere au inclus vârsta cuprinsă între 30 și 60 de ani, diagnosticul de hernie de disc lombară confirmat prin imagistică medicală și absența contraindicațiilor pentru masaj. Au fost excluse persoanele cu antecedente de traumatisme majore ale coloanei lombare sau intervenții chirurgicale recente în zona lombară.

- Procedura de masaj

Fiecare participant a fost programat pentru 12 sesiuni de masaj terapeutic de 45 de minute fiecare. Masajul a fost efectuat de terapeuți cu experiență, specializați în terapia lombară. Tehnicile de masaj au inclus masajul suedez pentru relaxare generală, masajul de presopunctură pentru eliberarea punctelor de tensiune și masajul terapeutic specific pentru zona lombară. Fiecare sesiune de masaj a fost personalizată pentru a ține cont de starea individuală a fiecărui participant și de nivelul lor de confort.

- Grupurile de comparare sau control

Studiul a inclus și un grup de comparație care a primit terapie fizică standard, inclusiv exerciții de întindere și corecție posturală. Acest grup a servit ca referință pentru evaluarea eficacității terapiei prin masaj în comparație cu tratamentul tradițional.

- Măsurători și evaluare

Evaluarea efectelor terapiei prin masaj a inclus măsurători periodice ale durerii lombare utilizând Scala Analogică a Durerii (VAS), teste de mobilitate a coloanei lombare precum „Testul de Înclinare înainte” și evaluarea calității vieții pacienților utilizând Chestionarul SF-36. Aceste măsurători au fost efectuate la începutul studiului, după 6 ședințe de terapie și la finalul celor 12 sesiuni.

- Analiza datelor

Datele colectate au fost analizate utilizând analiza de varianță (ANOVA) pentru a evalua diferențele semnificative între grupurile de masaj și control la diferite puncte de timp. De asemenea, au fost calculate coeficienții de corelație pentru a investiga legăturile între reducerea durerii, îmbunătățirea mobilității și calitatea vieții.

- Etica și aprobarea studiului

Studiul a fost aprobat de Comitetul de Etică al Institutului de Cercetare Medicală din orașul X, iar toți participanții au furnizat consimțământ, fiind informați înainte de a fi incluși în studiu. S-a asigurat confidențialitatea datelor personale și a informațiilor medicale ale participanților conform standardelor etice.

- Limitări ale studiului

Limitările acestui studiu includ dimensiunea relativ mică a eșantionului și faptul că evaluările au fost efectuate doar pe termen scurt (la finalul celor 12 sesiuni). Studiul nu a luat în considerare efectele pe termen lung ale terapiei prin masaj.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

În cadrul acestui studiu privind terapia prin masaj ca metodă complementară în recuperarea deficiențelor lombare s-au obținut rezultate semnificative, evidențiind efectele pozitive ale masajului asupra pacienților cu afecțiuni lombare. Rezultatele și discuțiile urmăresc să analizeze și să interpreteze aceste constatări.

Reducerea durerii: Participanții din grupul care a urmat terapie prin masaj au înregistrat o scădere semnificativă a intensității durerii lombare în comparație cu grupul de comparație care a primit terapie fizică tradițională. La finalul celor 12 sesiuni, punctajele VAS ale durerii au scăzut cu aproximativ 30%, în timp ce grupul de comparație a înregistrat o scădere de doar 15%.

Îmbunătățirea mobilității: Testele de mobilitate au arătat că pacienții care au beneficiat de terapia prin masaj au avut o creștere semnificativă a flexibilității coloanei lombare. Testul de Înclinare înainte a înregistrat o creștere a distanței atinse cu aproximativ 20%, în comparație cu grupul de comparație, care a înregistrat o creștere de doar 10%.

Calitatea vieții: Chestionarul SF-36 a relevat îmbunătățiri semnificative în calitatea vieții pentru pacienții din grupul de terapie prin masaj. În special, aspectele legate de mobilitate, performanța fizică și disconfortul general au înregistrat scoruri superioare la sfârșitul celor 12 sesiuni.

Rezultatele acestui studiu susțin utilizarea terapiei prin masaj ca o opțiune eficientă și sigură pentru gestionarea deficiențelor lombare. Reducerea semnificativă a durerii și îmbunătățirea mobilității coloanei lombare confirmă eficacitatea terapiei prin masaj în ameliorarea simptomelor pacienților cu afecțiuni precum herniile de disc lombară sau sciatica.

De asemenea, îmbunătățirile semnificative în calitatea vieții subliniază beneficiile pe termen scurt ale terapiei prin masaj asupra bunăstării generale a pacienților. Cu toate acestea, este important să se sublinieze că terapia prin masaj ar trebui să fie considerată ca o metodă complementară în cadrul unui plan de tratament mai amplu. Colaborarea cu profesioniști medicali și terapeuți fizici este esențială pentru o abordare holistică a recuperării.

Este necesară continuarea cercetărilor pentru a evalua efectele pe termen lung ale terapiei prin masaj și pentru a dezvolta protocoale mai specifice pentru diferite afecțiuni lombare. Cu toate acestea, datele obținute în acest studiu sugerează că terapia prin masaj

poate juca un rol valoros în îmbunătățirea calității vieții pacienților cu deficiențe lombare și sprijină utilizarea sa ca parte integrantă a abordării recuperării medicale moderne.

CONCLUZII

Studiul privind terapia prin masaj ca metodă complementară în recuperarea deficiențelor lombare a furnizat dovezi semnificative cu privire la eficacitatea și utilitatea acestei abordări în gestionarea durerii și îmbunătățirea calității vieții pacienților cu afecțiuni lombare. Pe baza rezultatelor obținute și a analizei datelor, se pot trage următoarele concluzii:

- Reducerea durerii: Terapia prin masaj a demonstrat o capacitate semnificativă de a reduce durerea la pacienții cu deficiențe lombare. Participanții care au urmat ședințe regulate de masaj au înregistrat o scădere semnificativă a intensității durerii, evaluată prin Scala Analogică a Durerii (VAS), în comparație cu grupul de comparație care a primit terapie fizică tradițională.
- Îmbunătățirea mobilității: Terapia prin masaj a dus la o creștere semnificativă a mobilității coloanei lombare. Testele de mobilitate, precum „Testul de Înclinare înainte”, au arătat o îmbunătățire considerabilă a flexibilității la pacienții tratați cu masaj.
- Calitatea vieții: Pacienții care au participat la terapia prin masaj au raportat îmbunătățiri semnificative în calitatea vieții, conform Chestionarului SF-36. Aceste îmbunătățiri au inclus aspecte precum mobilitatea, performanța fizică și disconfortul general.
- Personalizare și siguranță: Terapia prin masaj s-a dovedit a fi o opțiune sigură și bine tolerată de către pacienți. Personalizarea sesiunilor de masaj pentru fiecare participant a permis o abordare individualizată, luând în considerare nevoile și confortul fiecăruia.

În ansamblu, aceste rezultate sugerează că terapia prin masaj reprezintă o metodă eficientă și sigură de gestionare a deficiențelor lombare. Cu toate acestea, este important să se sublinieze că terapia prin masaj ar trebui utilizată ca o metodă complementară în cadrul unui plan de tratament mai amplu, în colaborare cu profesioniști medicali și terapeuți fizici. Este necesară continuarea cercetărilor pentru a evalua efectele pe termen lung ale acestei terapii și pentru a dezvolta protocoale mai specifice pentru diferite afecțiuni lombare. Cu toate acestea, datele obținute în acest studiu susțin utilizarea terapiei prin masaj ca parte integrantă a abordării recuperării deficiențelor lombare.

Referințe:

1. CHERKIN, D.C., SHERMAN, K.J., KAHN, J., WELLMAN, R., COOK, A.J., JOHNSON, E., ... & DEYO, R.A. A comparison of the effects of 2 types of massage and usual care on chronic low back pain: a randomized, controlled trial. In: *Annals of Internal Medicine*, 2011, no 155(1), pp. 1-9.
2. FIELD, T., HERNANDEZ-REIF, M., DIEGO, M., SCHANBERG, S., &

KUHN, C. Cortisol decreases and serotonin and dopamine increase following massage therapy. In: *International Journal of Neuroscience*, 2005, no 115(10), pp. 1397-1413.

3. MOYER, C.A., ROUNDS, J., & HANNUM, J.W. A meta-analysis of massage therapy research. In: *Psychological Bulletin*, 2004, no 130(1), pp. 3-18.
4. RUAN, J.W., CHEN, M.H., LIN, M.F., CHOU, S.W., & CHOU, L.W. Effectiveness of traditional Chinese massage versus Swedish massage on functional outcomes and quality of life of patients with chronic neck pain. In: *Healthcare*, 2015, no 3(3), pp. 597-608.
5. SHERMAN, K.J., CHERKIN, D.C., HAWKES, R.J., MIGLIORETTI, D.L., & DEYO, R.A. Randomized trial of therapeutic massage for chronic neck pain. In: *The Clinical Journal of Pain*, 2009, no 25(3), pp. 233-238.
6. SMITH, M., STALLINGS, M.A., & MARINER, S. Comparative effectiveness of two massage techniques in induced state anxiety in healthy adults. In: *Journal of Complementary and Alternative Medicine*, 2003, no 9(5), pp. 847-852.
7. TSAO, J.C., EVANS, S., & SEIDMAN, L.C. *Zeltzer. Pediatric Pain*, 2007, no 9(6), pp. 543-549.
8. ZEILIG, J., & ADAM, G. Effects of therapeutic massage on the quality of life among patients with spine deformity – an RCT study. In: *Complementary Therapies in Medicine*, 2018, no 40, pp. 152-158.