

MINISTRY OF NATIONAL EDUCATION
ECOLOGICAL UNIVERSITY OF BUCHAREST
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
SPECIALIZATION: KINETOTHERAPY AND SPECIAL
MOTRICITY

INTERNATIONAL SCIENTIFIC SESSION
*”APPLICATIONS OF KINETOTHERAPY AND SPORT
MEDICINE IN MOTOR ACTIVITY”*

BUCHAREST
April 10th 2014

OBESITY

Lect. univ. drd. Cosmina Cheran

Universitatea Ecologică din București, Facultatea de Educație Fizică
și Sport

Summary

Una dintre problemele majore de sănătate ale secolului XXI este obezitatea. În cazul în care până la o vreme în urmă a fost o afecțiune metabolică predominant de sex feminin, de exemplu, din 100 de persoane cu obezitate - 32 au fost bărbați și 68 de femei, raportul de astăzi aproape egal, dar cel mai îngrijorător este faptul că apare mai frecvent la copii, și la sugari, numit paratrofie.

Obezitatea este o boală cronică cu etiopatogenie multifactorială și risc global crescut, o boală a rezervelor energetice și reprezintă o anomalie metabolică caracterizată prin creșterea masei țesutului adipos consecutivă unui bilanț energetic pozitiv (dezechilibru între aportul nutritiv caloric și cheltuielile energetice), cu preponderență consecutivă a lipogenezei față de lipoliza, ceea ce determină un exces ponderal de peste 20% față de standardele recomandabile. Pe parcursul unei perioade de alimentare exagerată, oamenii mănâncă mari cantități de alimente și simt că nu se pot controla. Aceia care au aceste „crize” mai des, au adesea *simptome de depresie și lipsa de respect față de propria persoană*.

Keywords: overweight, obesity, kinetoterapeutic program

KINESIOLOGY TAPE RECOVERY VOLLEYBALL

Lect. univ. dr. Ivanov Xenia

Universitatea Ecologică din București, Facultatea de Educație Fizică și
Sport

Abstract

Kinesiotaping site (or Kinesio tape) is a new rehabilitation technique in Romania. It is a technique based on the natural healing process / recovery of the body. Kinesio Taping is applied to the muscles to reduce pain and inflammation, relax muscles for overworked, and to support muscles in movement. This method was developed by Dr. Kenzo Kase in 1973 in Japan. Kinesio Taping was used by the Japanese Olympic team volleyball and method rapidly expanded to other athletes. These bands express efficacy through the activation of neurological and circulatory systems.

Effect of application tapes is just under the skin to create a vacuum film stimulates blood circulation and lymphatic drainage. On the skin, stimulates proprioceptors glued strips, cells or groups of cells sensitive to motion, pressure or tension, sending brain signals to help coordinate muscular activity and the maintenance of balance and posture.

Muscles constantly extend and contract within a normal range. However, when muscles over- extend or over- contraction, as when overweight raises muscle cannot recover and become inflamed. If a muscle is inflamed, swollen and stiff due to fatigue, the space between the skin and muscle is compressed, and this leads to constrict the flow of lymph fluid , and this leads to pain due to compression of receptors in the dermis.

Keywords: Kinesiology, tape Kinesio, medical rehabilitation.

RECUPERAREA AFECTIUNILOR LIGAMENTULUI INCRUCISAT ANTERIOR

Conf. univ.dr. Olivia Timnea, Universitatea Ecologică din București
Asist. univ. drd. Mihai Baican, Universitatea Ecologică din București

Abstract.

Scopul lucrării este recuperarea afecțiunilor ligamentului încrucișat anterior. Lucrarea se bazează pe un studiu de caz, un pacient de 27 de ani operat datorita unui traumatism la genunchiul drept în urma căruia a suferit o leziune completă a ligamentului încrucișat anterior și leziuni osteocartilaginoase la nivelul zonei portante a condilului femural intern pentru care s-au practicat microfracturi. Examenul clinic ne dezvăluie un genunchi dureros, inflammat și cu urmele intervenției chirurgicale de ligamentoplastie. Musculatura stabilizatoare a genunchiului este hipotonă datorită intervenției artroscopice. Câștigarea mobilității articulare reprezintă obiectivul principal al recuperării sechelelor articulare post-traumatice și post-operatorii. Prin programul de recuperare a genunchiului operat s-a urmărit patru obiective principale: indoloritatea, stabilitatea în ortostatism și mers, mobilitatea articulară și reeducarea coordonării. Recuperarea integrală a bolnavului operat de ligamente încrucișate se bazează pe un program recuperator bine condus. Post-operator, genunchiul este menținut în extensie câteva zile cu o atelă gipsată.

Cuvinte cheie: *ligament încrucișat, afecțiune, recuperare*

EXERCISES PROGRAM RECOMMENDED IN THE PREVENTION AND THERAPY OSTEOPOROSIS

Sanda Toma Urichianu, Ecological University of Bucharest, Faculty of Physical Education and Sport

Gabriela Frunza, State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Rep.Moldova

Abstract. Annually held in world congresses and conferences on the topic of prevention and treatment of osteoporosis. These events are designed to inform people of the danger osteoporosis health for people affected by and also stimulate researchers in the discovery of new methods for prevention of this disease annually affecting more of our century-sex and different ages.

International Osteoporosis Foundation (IOF) held on April 4, 2013 European Congress on Osteoporosis and Osteoarthritis (ESCEO) in Rome . IOF and ESCEO worked in partnership for many years to develop a unique program meeting at European level and physical therapy health professionals , researchers and scientists. Was attended by over 4,500 specialists and this event has become the largest educational and research forum for osteoporosis and osteoarthritis in Europe.

International Osteoporosis Foundation (IOF) held on April 4, 2013 European Congress on Osteoporosis and Osteoarthritis (ESCEO) in Rome . IOF and ESCEO worked in partnership for many years to develop a unique program meeting at European level and physical therapy health professionals , researchers and scientists. Was attended by over 4,500 specialists and this event has become the largest educational and research forum for osteoporosis and osteoarthritis in Europe.

Keywords: osteoporosis, patient, exercises, methods, prevention, therapy.

KNEE SPRAIN RECOVERY BY STRETCHING AND FITNESS

Student **Andrei Bogdan Urichianu**¹

Ph.D.**Ion Adrian Urichianu**²

Gabriela Frunza³

¹University of Medicine and Pharmacy "Carol Davilla "Bucharest

²University "Titu Maiorescu" Bucharest

³ State University of Physical Education and Sport, Chisinau, Rep.Moldova

Abstract. Exercise is considered specific bodybuilding exercises acting on segmental and localized muscle groups or interested. Because of this, even if these exercises are performed with or without work load, they are excellent

ways to fight a physical deficiency. The exercises are generally simple technique, easily learned or whatever, so we înterbuinta terms: exercise basic and additional exercise.

Stretching is a sport that uses basic exercises with a simple technique characterized by using a large work loads and the steering actuator is one of the possible directions of joint movement execution. When referring to the work of an extra year can say that it has a more complex technique, usually performed appliances and installations, such as : helcometru, pulley, etc. Year segment is made separately and usually driving directions do not coincide with functional departments.

Keywords: physical exercise, stretching, joint deficiency , muscle .

THE SCAPULAR-SHOULDER DISLOCATION AND RECOVERY BY KINETOTHERAPY

Conf. Univ. Dr. **Anton Margareta**, FEFS-U.E.București

Abstract

If for the recoveries in scapular-shoulder dislocation are used the kinetherapeutic means with drug therapy the recovery is made faster and complete.

Scientific literature analyses, the observation, the medical history method, the experimental method, graphic – analytical interpretation.

At the National Recovery Institute, Physical Medicine and Balneology from Bucharest during 5.01.2014 – 15.05.2014 had been diagnosed 31 patients with scapula-shoulder dislocation.

Have been followed the patients during the treatment depending on the study and disease evolution, of psycho- somatic field, particularities of every case, of coexisting illness, of individual reactivity type at physical – kinetic methods used associated with drug therapy. As objectives parameters of appreciation of disease evolution, was considered: actives mobility for every moving of the shoulder: abduction, flexion, extension, intern rotation, extern rotation, the daily usual gesticulation. As subjective parameters was considered: the pain, the appreciation of the patient on treatment effects.

Keywords: gesticulation, psycho- somatic, disease, evolution.

EFORTUL FIZIC AEROB SI ANAEROB

Mihai Andrei Costel, Faculty of Organization Management, “Henri Coandă” Air Force Academy, Brașov, Romania,

Abstract: Efortul fizic este mijlocul prin care se poate trata o deficiența fizică sau o afecțiune precum și un mijloc de menținere a sănătății chiar și la

vârste înaintate. Astfel, lucrarea de față dorește a vă prezenta importanța deosebită pe care o prezintă practicarea unui sport indiferent de vârstă și sex precum și beneficiile practicării lui. Se vor prezenta și diferențele dintre capacitatea de efort aerob și cea anaerob precum și interdependența dintre intensitatea efortului și consumul de oxigen. Efortul fizic este cel mai important mod prin care se poate trata o deficiență fizică sau o afecțiune cum ar fi de exemplu, diabetul (9). Practicarea alergării, a culturismului, sau marșul a unui program de ridicare a greutății poate fi începută la orice vârstă (8). Nu în ultimul rând efortul fizic este mijlocul de bază pentru obținerea de înalte performanțe în toate ramurile sportive. Să știți că și sahistii alergă. Specificul ramurii de sport este însă cel care determină natura efortului fizic la care sunt supuși sportivii de performanță.

Keywords: *efort aerob, efort anaerob, oxigen*

TONIFIEREA MUSCULATURII MĂINII PRIN MIJLOACE DIN FITNESS ÎN AFECȚIUNEA DE POLIARTRITĂ REUMATOIDĂ

Potop Vladimir, Universitatea Ecologică din București, FEFS

Rezumat

Scopul principal al lucrării este prezentarea mijloacelor specifice din fitness în dezvoltarea și tonifierea forței musculare în afecțiunea de poliartrită reumatoidă la nivelul articulației mâinii. Rezultatele studiului evidențiază că prin alteranța grupelor musculare a trenului superior în concordanță cu trenul inferior în cadrul antrenamentelor, asigură o continuitate a pregătirii. Iar folosirea eficientă a mijloacelor din fitness în concordanță cu principiile fitness-ului și obiectivele de bază ale kinetoterapiei în afecțiunea de poliartrită reumatoidă la nivelul mâinii, a contribuit la îmbunătățirea condiției fizice, tonifierea și dezvoltarea forței musculare, atât la nivelul trenului superior, cât și a întregului corp.

Efectele favorabile asupra sănătății, individului și colectivității ale sportului și în general ale activității omului sunt deja cunoscute dar și dovedite științific când numeroase studii descriu mecanismele prin care exercitiul fizic influențează funcțiile și sistemele organismului uman.

Activitatea fizică practică regulat determină menținerea sau îmbunătățirea structurii diverselor țesuturi și organe (mușchi, tendoane, inima etc.), ameliorează funcțiile și contracarează deteriorările ce apar din cauza inactivității (sedentarismului) și înaintării în vârstă. Acesta este motivul pentru care în S.U.A., termenul fitness definește condiția fizică, iar cel de "health" sănătatea, cei doi fiind cvasi-similari.

Cuvinte cheie: fitness, mâna, mijloace, poliartrită reumatoidă, tonifiere musculară.

CONTRIBUȚIA EXERCIȚIILOR DIN ATLETISM ÎN RECUPERAREA POSTFRACTURĂ DE TIBIE LA SPORTIVI

Conf. univ. dr. Corina Ivan, UNEFS
masterand **Cristian Bruneanu**

Abstract

This article bases itself on a case study, of which the subject is a specific performance athlete. Having suffered a fractured tibia, due to several smaller stress fractures, the athlete recovered and resumed his workout routines by employing various programs that were based on athletic means as well as others. The study illustrates how athletic exercises, accompanied by other methods and means of physical education, sports and physical therapy have worked together in healing the fractured bone following the „restitutio ad integrum” principle.

Articolul de față se bazează pe un studiu de caz al cărui subiect este atlet de performanță. După ce a suferit o fractură de tibie (produsă pe fondul existenței la nivelul tibiei a unor fracturi de stres), acesta s-a recuperat și a reînceput antrenamentele grație unor programe bazate (și) pe mijloace atletice. Studiul prezintă exercițiile din sfera atletismului, care împreună cu celelalte metode și mijloace ale educației fizice, sportului și kinetoterapiei au conlucrat în scopul de a vindeca osul fracturat pe principiul „restitutio ad integrum”. Articolul de față se bazează pe un studiu de caz al cărui subiect este atlet de performanță. După ce a suferit o fractură de tibie (produsă pe fondul existenței la nivelul tibiei a unor fracturi de stres), acesta s-a recuperat și a reînceput antrenamentele grație unor programe bazate (și) pe mijloace atletice.

Key words: *recovery, post fracture, exercises, athletics*

METHODS AND MEANS OF TREATMENT IN LUMBAR DISCOPATHY

University lecturer **Paraschita Florina PhD,**
Faculty of Physical Education and Sport, Ecological University of
Bucharest, Romania

ABSTRACT

Lumbosciatics through the herniated disc is manifested by violent pain which worsens over time, accompanied by difficulty in walking and a number of neurological symptoms, discovered at medical examination.

To obtain prophylactic and therapeutic complex effects shapes develop special methods of medical gymnastics, determined by the characteristics of disease groups or individual clinical needs.

Based on the principle of combining prophylactic and therapeutic means in the treatment of complex medical gymnastics means we can associate to hygiene, diet, physical agents of natural and artificial means and therapeutic methods and other factors that strengthen and enhance the action effectiveness of its specific means.

Decontractarea este o metoda terapeutică adjuvantă a discopatiei și nu tratamentul leziunii însăși. Alte metode simple ca aplicațiile cu comprese calde sau băi de lumină sunt utile în combaterea contracturii, cu condiția ca bolnavul să le urmeze în condiții de repaus. Aplicarea directă în regiunea lombară a procedurilor calde cum ar fi perna electrică, dată la maxim, provoacă congestia venoasă în jurul nervilor și poate mări durerea.

De aceea perna electrică va încălzi salteaua înainte ca bolnavul să se instaleze în pat. Să se aplice căldura în mod rațional, încălzind patul, evitând supraîncălzirea directă a mușchilor lombari.

Key words: exercises, movements, medical gymnastics, spine

ALINARE PRIN ATINGERE

Student an II Kinetoterapie și motricitate specială

Apostoiu Constantin

Universitatea Ecologica din Bucuresti

Abstract

Practica de terapie de masaj a evoluat peste tot în lume în timp. În România a început să se dezvolte în a doua jumătate a secolului XIX.

În timpul terapiei de masaj aplicăm manevre primare și secundare, precum și o mulțime de tehnici speciale, cum ar fi: tehnici speciale pentru piele, capsulele articulare, mușchii, tendoanele, ligamentele; tehnici speciale de fascia (țesuturile conjunctive), segmente, tulburări limfatice venoase; tehnici speciale pentru organele abdominale, tehnici speciale pentru efecte combinate, tehnici de mobilizare post-tratament, tehnici reflexe și metode tradiționale asiatice. Terapeuții ar trebui să știe cum să se protejeze de-a lungul sesiunii de masaj, deoarece schimburilor de energie sunt implicate și, mai presus de toate, ar trebui să aibă dragoste pentru toți oamenii și dorința de a face bine. Organul cel mai expus mediului inconjurator este pielea, fiind rasfatată de atingerea razelor soarelui, a picăturilor de ploaie și a fulgilor de zăpadă, de valurile marii care se sparg improscând stropi uriași, dar și de manganierile ce determină stimularea hipotalamusului, hipofizei, suprarenalelor, micșorând îngrijorarea.

Cuvinte cheie: Practica, terapie, masaj, țesuturile conjunctive.

FIZIOKINETOTERAPHY

Student an II Kinetoterapie și motricitate specială

Apostoiu Marga

Universitatea Ecologica din Bucuresti

Abstract:

Physiotherapy is a health care discipline that relies on complex mechanisms of action and on the effects of physical agents applied on patients, such as: hydrotherapy and thermotherapy, electrotherapy, magnetic therapy, phototherapy, massage therapy, physiotherapy and hydrokinetotherapy, laser therapy, occupational therapy and balneo-climatotherapy.

All these procedures belonging to physiotherapy take place in physiotherapy specialist clinics or other health care and physiotherapy facilities, but especially in the health spa resorts, where the full range of therapies may be found.

The physiotherapists should be calm and have patience in order to establish positive and extremely beneficial relationships with the patients.

Clasificarea Internationala a Terapiilor Complementare si Alternative cuprinde: tratamente farmacologice si biologice, practice herbalistice, dieta-nutritie-stil de viata, sisteme alternative la practica medicala, terapii manuale, aplicatii bioelectromagnetice si energetice si interactiunea minte-corp.

Cuvinte cheie: Hidroterapia, kinetoterapie, hidrokinetoterapie.

BENEFICIILE EFORTULUI FIZIC

Florea Bogdan Marcel

Faculty of Organization Management, "Henri Coandă" Air Force Academy,
Braşov, Romania

Abstract: Sănătatea este definită ca starea de bine fizică, mentală și socială a fiecărei persoane. Aceste trei stări se influențează reciproc la orice vârstă. Starea de bine fizică răspunde de lipsa oricărei boli sau leziuni, funcționarea normală a tuturor sistemelor organismului. Astfel, lucrarea de față dorește a vă prezenta importanța deosebită pe care o prezintă practicarea unui sport indiferent de vârstă și sex precum și beneficiile practicării lui. Se vor prezenta și nevoia de coordonare dintre nutriție și sport. Condiția

fizică reprezintă capacitatea de a executa un lucru muscular în mod satisfăcător. Ea poate fi direcționată spre oricare dintre cele două obiective, performanța sau sănătatea. Condiția fizică raportată la starea de sănătate se referă la acele componente ale condiției fizice, asupra cărora nivelul obișnuit de activitate fizică are efecte favorabile sau nefavorabile și care se raportează la statutul de sănătate. Condiția fizică reprezintă capacitatea de a executa un lucru muscular în mod satisfăcător. Ea poate fi direcționată spre oricare dintre

cele două obiective, performanța sau sănătatea. Condiția fizică reprezintă capacitatea de a executa un lucru muscular în mod satisfăcător. Ea poate fi direcționată spre oricare dintre cele două obiective, performanța sau sănătatea. Condiția fizică raportată la starea de sănătate se referă la acele componente ale condiției fizice, asupra cărora nivelul obișnuit de activitate fizică are efecte favorabile sau nefavorabile și care se raportează la statutul de sănătate.

Keywords: *condiție fizică, sănătate ,nutriție.*