

UNELE SECVENȚE DE PRACTICARE A KINETOTERAPIEI ÎN ANTICHITATE SOME SEQUENCES OF PRACTICE OF KINETOTHERAPY IN ANCIENT TIMES

Ecaterina ZUBENSCHI, dr., conf. univ.,
UPS „Ion Creangă” din Chișinău
ORCID: 0000-0002-1822-7460
ecaterinazubenschi@gmail.com

Florica Cristina NEDELUCU, drd.,
UPS „Ion Creangă” din Chișinău
ORCID: 0000-0003-4480-461X
savacristina79@yahoo.com

Oleg ABABII, dr., director general
CEÎS „Orfeu” din Chișinău
ORCID: 0009-0003-9364-4349
orfeu@list.ru

Ecaterina ZUBENSCHI, PhD, Associate Profesor,
„Ion Creanga” SPU of Chisinau
Florica Cristina NEDELUCU, PhD student,
„Ion Creanga” SPU of Chisinau
Oleg ABABII, PhD, managing director
CEÎS "Orfeu" of Chisinau

CZU:364.2-053.9

DOI: 10.46727/c.v1.21-22-03-2024.p357-367

Abstract. Work, play and exercise have been used for their healing qualities since ancient times. In the Neolithic, empirical medicine developed certain therapeutic norms, based on practical experience, of combining drug treatment with therapeutic exercises. Physiotherapy begins thousands of years ago and merges with the history of various forms of occupations with therapeutic values within the historical development of mankind. Ancient civilizations, developed different philosophical concepts, different medical schools, highlighted the importance of physical therapy and medicinal plants, essential oils, aromatherapy, occupational therapy, in treating different diseases and maintaining health. The Egyptians, Indians, Chinese and Greeks laid the foundations of the notion of preventive and therapeutic gymnastics. The healing of the sick and the prevention of illnesses represented a social function and a moral right, which was constantly manifested on different stages of evolution of human civilization. Knowing the development of physical therapy, as a universal discipline, from its origins to the present day, contributes to the formation and development of the specialized culture. Nothing can be explained and understood without history.

Keywords: antiquity, physical exercises, treatment, therapy, physical therapy etc.

Kinetoterapia, denumită de chinezi terapie sau kinetologie medicală, este o ramură a medicinei fizice și de reabilitare, care folosește o varietate de exerciții fizice, mișcări active și

pasive sau masaj pentru restabilirea sau ameliorarea mobilității anumitor funcții ale corpului, a unor segmente afectate după boală sau accidentare [7].

„Kinetoterapia” se traduce ca terapie medicală prin mișcare și constă dintr-o varietate de exerciții fizice, combinate într-un ansamblu de tehnici și metode aplicate în funcție de persoană și afecțiunea pe care o prezintă. Studiază mecanismele neuromusculare și articulare care îi asigură omului activitățile motrice normale[8].

Kinetoterapia utilizează mișcarea pentru a regla dezechilibrul prezent la nivelul organismului, tulburare care poate duce la apariția anumitor boli[9].

Termenul derivă de la cuvintele grecești (*kinetos* – „mobil”, *therapeia* – „tratament”), desemnând mișcare și îngrijire[7].

Kinetoterapia are o dezvoltare de sine stătătoare, marcată de evenimente majore de ordin social-istoric, din cele mai vechi timpuri. Oamenii antici au descoperit și au dezvoltat diferite mijloace de păstrare și îmbunătățire a sănătății, remedii naturale cu plante medicinale, cu ape minerale și unele roci transformate în prafuri. Întrecerile, aruncarea pietrelor, luptele, exercițiile fizice, alergările, jocurile, dansurile etc. erau văzute ca fiind esențiale pentru menținerea sănătății și a echilibrului. Mișcarea era considerată importantă pentru circulația energiei vitale, intelectuale. Aceste practici timpurii au pus bazele kinetoterapiei, recunoscând legătura dintre mișcare și sănătate [5].

Kinetoterapia a cunoscut restructurări profunde, îmbogățindu-se cu etape noi de dezvoltare [10].

Antichitatea a pus bazele de constituire a elementelor kinetoterapeutice practice, contribuind la dezvoltarea modernă a kinetoterapiei ca știință și specialitate în epoca contemporană. Cunoașterea evoluției istorice de constituire a kinetoterapiei din Antichitate are o însemnătate deosebită pentru contemporaneitate, fără de care n-am putea explica formarea și dezvoltarea culturii de specialitate.

Tabelul 1. Etape și civilizații de constituire a practicării elementelor de kinetoterapie în Antichitate

Etape și civilizații
1. Preistorie. Stil de viață nomad. Practici magice și cultice față de forțele naturii, evenimente, boală, patologii pe care nu le puteau explica. Practicarea diferitor exerciții fizice, forme de activitate motrică de apărare și de producere a unor bunuri (vânătoare, pescuit, agricultură, diferitor tipuri de lupte etc.), reprezenta un cult moral de supravețuire.
2. Antichitate. Stil de viață sedentar, locuințe răzlețe, situate în special lângă ape (râuri sau lacuri), care, cu timpul, s-au grupat în așezări sătești tot mai extinse. Viața tot mai sigură, datorată unei agriculturi tot mai productive, a dus la creșterea populației. Surplusul de hrană a dus la apariția schimbului de mărfuri, diviziunea muncii, apariția și dezvoltarea primelor orașe. Inventarea scrisului a creat bazele păstrării și transmiterii informațiilor, răspândirii și dezvoltării cunoștințelor, formării civilizațiilor. Antichitatea a dezvoltat metodele de practicare a exercițiilor fizice în scop educativ, ca mijloc de pregătire a tineretului pentru viață (alergări, întreceri, înot, aruncare, trasul cu arcul, trânta, lupta cu pumnii etc.) și ca mijloc de menținere a sănătății și a capacității de muncă a oamenilor în ansamblu. În decursul anilor, aceste practici s-au constituit ca modalități de educare fizică, ajungând până la formele sofisticate de astăzi. În Antichitate apar primele elemente de practicare a medicinei terapeutice empirice, combinată cu elemente de terapie ocupațională și de mișcare. Cercetările arheologice atestă că cele mai dezvoltate civilizații antice ar fi: Egiptul antic, India antică, China antică, Persia antică, Grecia antică, Roma antică.

Egiptul antic, 8.500-7.000 î.H., a fost o veche civilizație din nord-estul Africii, care s-a dezvoltat în zonele joase de-a lungul fluviului Nil. Civilizația Egiptului Antic, formată în jurul anilor 3150 î.H., reprezintă o moștenire culturală imensă. Limba egipteană vorbită și scrisă, limba egipteană scrisă hieroglific (alcătuită din sute de simboluri), cea mai veche limbă (după sumeriană), datează din sec. XXXII î.H., fiind vorbită și scrisă până în Evul Mediu. Vechii egipteni au produs o mare varietate de obiecte din sticlă cu mare pricepere [11]. Basoreliefurile de la Ptah-Hotep confirmă existența unor „academii” de forță musculară și frumusețe plastică încă din primul imperiu (3000-2500 î.H.). Exercițiile fizice erau practicate chiar din școală și aparțineau gimnasticii, atletismului și sporturilor de luptă. Medicii egipteni erau renumiți în Orientul Apropiat antic pentru abilitățile lor de vindecare. Medicii egipteni erau strict specializați în diferite domenii: stomatologie, obstetrică, chirurgie etc. Plăgile erau tratate cu amestec de smirnă și ulei de eucalipt, suturate și pansate, membrele fracturate erau imobilizate. Medicii egipteni practicau trepanații – operații de deschideri în oasele cutiei craniene în cazul extirpării anumitor tumori cerebrale, de scoatere a unor cheaguri de sânge etc. Chirurgii egipteni coseau rănilor, fixau oasele rupte, amputau membrele bolnave, recunoscând că unele leziuni foarte grave nu puteau fi vindecate. Foloseau instrumente chirurgicale din silex și bronz: cuțite, scalpele, pense, lamele, cautere. Egiptenii, utilizau diagnoza, prognoza, examinarea medicală și prescripțiile, cunoșteau percuția, practicate în examinare și de către medicii moderni. Existau medici militari, care însoțeau expedițiile și caravanele de călători. Cei mai buni tămăduitori erau luați în serviciul curții faraonului. Există o întreagă ierarhie medicală. Medicii egipteni aveau cunoștințe despre proprietățile plantelor. Pregăteau și administrau: băuturi, ceauri, uleiuri din plante, sămânță de in, mărar, fructe (curmale), legume (ceapă, usturoi), miere, aluaturi, smirnă, opiu, diverse minerale, săruri de plumb, antimoniu, cupru. De la animale se întrebuița carnea, creierul, sângele. Leacurile se administrau în lapte, vin, bere sau fierturi. Se preparau variate pilule, supozitoare, purgative, laxative, vomitive etc. Serviciile medicale ale Egiptului Antic seamăna, în esență, cu cel actual: sistemul îngrijirilor medicale constituia un serviciu național public gratuit, accesibil și disponibil tuturor, în toată țara, în orice moment, pentru toate clasele [12]. Cele mai multe informații privind medicina acestei perioade provin din celebrele papirusuri medicale. Cel mai vechi papirus descoperit până acum este *Papirusul de ginecologie Kahun*, datând din 1825 î.H., în timpul domniei lui Amnemhat III. Sunt descrise metodele de diagnosticare a sarcinii și a sexului fătului, durerile de dinți din timpul sarcinii, bolile femeilor, precum și medicamente pentru femei, paste și aplicații vaginale. Papirusul Edwin Smith are 5 metri lungime, iar subiectul de bază îl constituie operațiile. Acesta a descris 48 de cazuri chirurgicale de răni ale capului, gâtului, umerilor, sânelui și toracelui. Papirusul Ebers este o rolă uriașă, de peste 20 de metri lungime și 30 cm lățime. Este o referință de medicină internă, boli ale ochiului, pielii, extremităților, ginecologice, unele boli chirurgicale. Pentru tratamentul acestor boli, au fost descrise 877 de rețete și 400 de medicamente. Papirusul Ebers descrie terminologia anatomică și fiziologică, poziția inimii cu precizie, ilustrează unele tulburări ale inimii, cu bătăi scăzute. Medicii egipteni au recunoscut inima ca sursă a vaselor de sânge. Aplicarea căldurii este una dintre metodele de reducere a herniei strangulare. Mumia lui Meren-Ptah (dinastia a XIX-a) prezintă semnul unei răni deschise rezultată din interferența chirurgicală [12, 11, 13]. Cele mai vechi texte de medicină sunt datate din prima jumătate a mileniului al II-lea î.H. Codul lui Hammurabi (sec. al XVII-lea î.H.) reglementează unele activități medicale: onorarii, riscuri apărute în caz de eșec al actului medical. Secolul al VII-lea î.H., este marcat de apariția bibliotecii de profil a lui Assurbanipal și constituirea școlii medicale. În timpul domniei regelui babilonian Adad-apla-iddina (1069 î.H. – 1046 î.H.), apare manualul de diagnosticare scris de medicul Esagil-kin-apli din Borsippa, cea mai amplă lucrare la acest subiect. Vechii egipteni erau preocupați de igiena corporală și cea a veșmintelor. Pentru ritualurile religioase se spălau de trei ori pe zi ca să se purifice și purtau veșminte albe confecționate din pânză de in. Aveau organizată o formă de medicină socială și a muncii, cu servicii gratuite pentru soldați și pentru colectivitățile care lucrau la ridicarea templelor și a monumentelor funerare [5, 15].

India antică. *Vedele* – „cartea sfântă” a hindușilor este cea mai veche dovadă a culturii indiene. Textele vedice au fost compuse și transmise oral în sanscrită cu multe secole înainte de a fi fixate în scris. Cele mai vechi manuscrise care au supraviețuit datează din sec. XI î.H. Înregistrările vedice ale vremii redau povestea lui Shiva, o zeitate hindusă supremă, care înlocuia capul fiului său uman mort, Ganesh, cu cel al unui pui de elefant. Conform acestor surse, cunoștințele despre cartea sfântă au fost transmise de la Brahma, o altă zeitate hindusă supremă, la Sushruta, fiul regelui Banaras, printr-un lanț de zei și oameni care acționează ca o verigă de legătură. Celebra lucrare a lui AyurVeda, *Știința vieții* (sec. V î.H.),

lucrări de filozofie hindusă, care derivă din *Atharva-Veda* (una din cele patru vede), relevă principii noi, care formează ceea ce astăzi se numește medicina naturistă. Conform medicinei ayurvedice, doctorul n-a mai fost vrajitor, ci medic practicant și învățat. El ținea seama de datele oferite de experiență, organizându-le conform unei teorii generale a omenirii. Bolnavul este factorul pasiv care apelează la medic ca factor activ. În tratatul scris de Susruta se spune: „Doctorul, pacientul, leacul și infirmiera sunt cei patru piloni ai medicinei pe care se sprijină însănătoșirea” [15, 13].

Tibetanul Nāgārjuna (c. 150-250), inventator al multor leacuri pentru probleme psihice, este considerat unul dintre cei mai importanți filosofi buddhiști. Alături de discipolul său, Aryadeva, este considerat fondatorul școlii Madhyamaka din Buddhismul Mahāyāna [16].

La ora actuală, Ayurveda reprezintă cel mai cuprinzător și cel mai ușor de înțeles sistem de vindecare naturală, folosit până în prezent în majoritatea țărilor din Occident [17].

Cele mai vechi dovezi arheologice ce țin de cultura și civilizația indiană sunt de la Mohenjo-Daro și Harappja, orașe principale din Valea Indului, care au cunoscut o dezvoltare înfloritoare între anii 2500-1500 î.H. Civilizația indiană dispunea de un sistem avansat de sănătate publică. Existau numeroase fântâni, băi, canale colectoare și locuri special amenajate pentru strângerea gunoaielor. Străzile aveau o dispoziție regulată, iar casele erau bine construite și ventilate.

Legile lui Manu (culegeri de texte religioase, filosofice, morale și sociale) cuprind o serie de date despre medicina indiană încă din milenii III și II î.H., conțin reguli care determină comportamentul oamenilor în viața de zi cu zi, inclusiv reguli de menținere a sănătății. Erau prevăzute exerciții de înot și de respirație. După legile lui Manu, se considera că băile în lacuri și râuri mențin sănătatea fizică. Exercițiile fizice devin apanajul castelor conducătoare, a brahmanilor în vederea atingerii idealurilor religioase și sociale [18].

Teoria chirurgiei reconstructive înregistrată în surse indiene datează din anul 4000 î. H. **Manuscrisul Bower**, numit astfel după descoperitorul său, care l-a dezgropat în 1890, *Sushruta Samhita* (Cartea medicinei) din Turkestan, descrie operația în tratamentul cataractei [19]. Manuscrisul Bower este un adevărat tratat de farmacologie. Medicina era studiată timp de șapte ani în universități, după care ucenicul se perfecționa, fiind ghidat de un maestru, până primea dreptul să practice. Medicina putea fi practică de bărbați (mai puțin de femei), având la dispoziție o literatură medicală bogată. Medicii aveau o pregătire medicală temeinică, fiind specializați în obstetrica ginecologică, terapeutică și chirurgicală. Diagnosticarea bolilor se făcea prin observație și examenul clinic a trei elemente: culoarea conjunctivei, aspectul limbii și caracterul urinei (culoare, consistență, gust). Pulsologia era explicată în tratate separate, de specialitate. Tratamentul se făcea cu droguri vegetale și produse animale: borax, sulfat de cupru, carbonat de sodiu, mercur, rezerpina, tiroida, extrase de substanță nervoasă. Bolnavii de boli contagioase, cum ar fi: lepra, holera, variola, tuberculoza, boli cu transmitere sexuală, erau izolați și tratați. În chirurgie se foloseau antiseptice extrase din diverse specii de ficus. Anestezia se realiza cu ajutorul fumigațiilor de cânepă indiană. Intervențiile chirurgicale practicate erau extragerea fătului mort, operația de cataractă, rinoplastia. Practica yoga este o practică milenară, un sistem biomedical care reprezintă calea ce cultivă disciplina energiilor fizice și mintale [5].

Medicina Indiei antice a lăsat capodopere comparabile cu cele europene desprinse din practicile ritualice magice, cu o viziune cosmică a ființei umane cu toate limitele ei [14].

China antică. *Tratat de îngrijire medicală*. Vol. I. București, Editura Universitară „Carol Davila”, 2021. Din sec. al V-lea î. H. începe specializarea diferențiată a vindecării pe specialități: medici de boli (interniști), medici de tumori (chirurgi), medici de hrană (dieteticieni), medici de animale (veterinari). În diagnostic, elementul principal este considerat pulsul. Primele referiri la kinetoterapie se regăsesc în scrierile chinezești de acum 4700 de ani [5]. Medicul Kong-Fu a creat primul sistem chinez de exerciții fizice (anul 2698 î. H.), un sistem de educație fizică medicală, constituit dintr-o serie de mișcări fizice însoțite de mișcări de respirație. Se credea că bolile organismului pot fi înlăturate prin exerciții fizice însoțite de gimnastica respiratorie. Exercițiile se pot practica din poziții variabile ale corpului: stând, șezând, culcat pe spate, pe burtă, pe o parte. Combinarea exercițiilor, pozițiilor și a mișcărilor respiratorii erau aplicate în tratamentul unor boli: obezitate, gută, litiază renală, dureri musculare. Ulterior, generalul Jo-Fei (1102-1142) a realizat sistemul chinez de gimnastică, exerciții de ținută, luptă și box, practicate până astăzi. În China antică s-a dezvoltat presopunctura, acupunctura și ignipunctura (aplicarea unor puncte de foc pe un țesut cu ajutorul cauterului). Acest sistem terapeutic tradițional se bazează pe existența energiei qi în corpul uman. Medicii chinezi au stabilit un număr de peste 120 de puncte situate de-a lungul unor meridiane ale corpului, corespunzătoare unor organe,

asupra cărora se acționa. În aceste puncte se aplicau în derma, timp de 5-6 min., ace de aramă sau aur în caz de insuficiență a unui organ sau ace de oțel, argint sau platină timp de 30-60 sec. în caz de hiperfuncție.

Presopunctura se realiza prin presarea cu degetul a punctelor energetice de pe meridianele corpului uman. Acest sistem era orientat spre echilibrarea deficitelor de energie pe anumite secțiuni ale corpului uman, redându-le acestora vitalitatea și buna funcționare. Acest sistem terapeutic era cunoscut prin efectele sale pozitive în cazul durerilor musculare și articulare, cefalee, dureri de spate, de dinți, de ochi, dureri la sân, dureri reumatice și obezitate, în funcție de nevoile pacientului. Sistemul terapeutic chinezesc a trezit curiozitatea medicilor antici, dezvoltând reflexoterapia modernă – masajul punctat prin presopunctură, acupunctură și ignipunctură pe zonele reflexogene. În China antică se practica înotul, aruncarea cu piatra și scrima, cu sabia [20, 14]. În sec. al III-lea d. H. apare un tratat, *Canonul pulsului*, care stabilește 74 de feluri de puls. Terapia este extrem de variată: se folosea arsenicul contra febrei intermitente, mercurul contra sifilisului și acțiunea antianemică a ficatului. Hidroterapia era aplicată curent. Alte practici medicale aplicate cu succes și preluate peste milenii de medicina din toată lumea sunt helioterapia, masajul, kineziterapia, dietetica, exercițiile de respirație. Un aport cu totul deosebit adus științelor medicale, de certă origine chineză, este tehnica imunizării medicale. Vaccinarea antivariolică (prin inocularea virusului din pustula variolică în nara persoanei sănătoase) a fost practică cu sute de ani înainte de a se practica în Europa (în 1796, Edward Jenner pune la punct vaccinarea antivariolică) [5].

Persia antică. Perșii sunt un popor indo-iranian stabilit în Iran (Persia) în jurul anului 1000 î.H. Imperiul Persan a fost un imperiu iranian ce a dominat Asia de Sud și de Sud-Vest între 550 – 330 î.H. La apogeul dezvoltării, Imperiul Persan se întindea pe o suprafață totală de 8.000.000 km², cuprinzând Iranul, Afganistanul, Irakul, Turcia, Siria, Egiptul, Israelul, Libanul, Ciprul și porțiuni din România, Bulgaria, Grecia, Arabia Saudită, Libia, Sudanul de Nord, Caucaz, India, Asia Centrală și China. Perșii au acordat o importanță deosebită **igienei personale, sănătății publice și prevenirii bolilor contagioase**. Ei evitau să polueze cele patru elemente. Nu s-ar fi îmbăiat și nici nu ar fi spălat obiecte murdare în apă curgătoare, iar urinarea sau scuiparea în apă erau considerate un mare păcat. Materialele mirositoare nu au ar fi fost niciodată aruncate în foc. Existau trei ramuri principale ale medicinei: tratamentul cu ierburi, chirurgia și tratamentul prin forța cuvântului (cuvinte sacre). 21 de cărți alcătuiesc conținutul medicinei persane, reprezentând o enciclopedie a științelor: medicină, astronomie, drept, științe sociale, filosofie, cunoștințe generale, logică și biologie. În **Avesta**, știința și medicina nu erau separate și nu se făceau diferențe de clasă, etnie, naționalitate, rasă, sex sau religie. În tratatul medical *Dinkart* sunt descrise peste 4.000 de boli. În centrele universitare persane, ca cel de la Gundishapur (sec. III), s-au format savanți, care s-au răspândit în diferite zone, influențând multe culturi și civilizații [21].

Medicina geto-dacică. Marele filosof Platon (secolul IV-III î.H.) a transmis fragmentar spusele filosofului Socrate, care, fiind la oaste, cunoscuse un medic trac, ucenic al lui Zamolxis. Acel medic îi povestise lui Socrate că îngrijirea bolnavului la geto-daci se axa pe corp și suflet. Geto-tracii erau de părere că toate bucuriile și suferințele omului vin de la suflet și de acolo curg (ca dintr-un izvor) de la cap la ochi. Sufletul se vindecă prin vorbe frumoase. Vindecarea începea de la tămăduirea sufletului, izvor al răului, pentru a însănătoși capul și tot restul trupului. Zamolxis, preoții-medici geto-traci și ucenicii lor foloseau în practicile medicale magia, descântecele, dansurile. Împotriva spiritelor rele, geto-tracii purtau amulete în formă de animale. Anumite afecțiuni se vindecau cu ajutorul plantelor. **Democrit din Abdera – Tracia** (460 – 370 î. H.) susține că materia este divizată în particule numite atomi (care formează toate lucrurile). Prin teoria atomistă se explica și **aparitia bolilor ca fiind produse de organisme minuscule, invizibile** (semințe morbigene), care pătrund în corpul animalelor și al oamenilor și se hrănesc cu sângele lor. Prin aceeași teorie explica și mecanismele de acțiune a remediilor terapeutice. De la grecii antici s-au păstrat 26 de denumiri dacice de plante medicale din cele 42 de denumiri latine [22].

Grecia antică, sec. al XII-lea î.H. – 313 d.H., este considerată leagănul exercițiului fizic, al gimnasticii profilactice și terapeutice.

Conceptul de armonie a caracterizat statul atenian și era exprimat în idealul „kalos kai agatos” (om frumos și bun). **Platon** (427 – 347 î.H.), în lucrările sale *Legile* și *Republica*, a contribuit decisiv la fundamentarea teoretică a acestei concepții. El pune bazele abordării științifice a practicării exercițiilor fizice, înglobând termenilor de gimnastică și alimentație băile și masajul [23].

Aristotel (384 – 322 î.H.), în lucrările sale, atrăgea atenția că lipsa echilibrului între educația fizică și educația intelectuală se repercutează negativ asupra creșterii și dezvoltării copilului. El pledează pentru includerea gimnasticii în educația tinerilor, alături de gramatică, muzică și desen. Aristotel recomandă practicarea exercițiilor fizice în mod gradat, ținându-se cont de particularitățile de vârstă [24].

Herodicos din Selimbria (sec. V î.H.), filosof sofist, medic grec de origine tracă, unul dintre dascălii lui Hipocrate. Lui Herodicos din Selimbria i se atribuie introducerea, pentru prima dată, a exercițiilor fizice pentru tratarea bolilor și menținerea sănătății. Este considerat întemeietorul medicinei sportive (promovată ulterior și de Galen) și „părintele” **gimnasticii terapeutice grecești**, primul care a stabilit regulile de practicare a gimnasticii igienice și **kinetoterapeutice**. Herodicos sesizează relațiile mișcare-mușchi, imobilizare-atrofie musculară, precum și valoarea exercițiilor fizice pentru refacerea forței musculare. A formulat primele principii ale unui tratament gimnic rațional. Recomanda masajul cu ierburi și uleiuri, asociat cu regimul alimentar dietetic. Herodicos din Selimbria a fost cel care a elaborat normele gimnasticii igienice și terapeutice. El a propus ca exercițiile fizice să fie conduse de profesori educați științific, denumiți gimnaști [25, 20]. Exercițiul kinetic terapeutic aprofundează studiile de poziționare și de mișcare, tipurile de contracție musculară și elementele facilitatoare și inhibitoare ale mișcării.

Hipocrate și Galenus sunt primii practicieni ai kinetoterapiei, promovând masajul, terapiile manuale și hidroterapia în tratarea pacienților încă din anul 460 î.H.

Esculap sau Asclepios pentru greci, ori Imhotep pentru egipteni, erau zeii cu puteri tămăduitoare. Principalul atribut a lui Esculap este toiagul, în jurul căruia se înfășoară șarpele cunoașterii, care a devenit, sub numele de Caduceu, emblema profesiei medicale. Este socotit și strămoșul legendar al dinastiei medicale Asclepiades, al cărui reprezentant ilustru este faimosul Hipocrate.

Aesculapius, sau Asclepius, Hipocrate, Hipocrat sau Hippocrates din Kos (460-370 î.H.), născut pe insula greacă Kos, considerat „părintele medicinei”, fondator al Școlii Hipocratice de Medicină. A luat lecții de la medicul trac Herodicos din Selimbria. Recomanda exercițiile fizice, băile, masajul și regimul alimentar pentru menținerea stării optime de sănătate, regimul alimentar în tratarea unor afecțiuni [26].

Hipocrate a efectuat un studiu atent asupra efectelor fiziologice ale gimnasticii și masajului, definind sănătatea ca un echilibru între exercițiile corporale și alimentare. Hipocrate susținea că exercițiile fizice și masajul influențează favorabil asupra respirației, circulației și metabolismului general, relaxează musculatura și echilibrează activitatea nervoasă. Cărțile *Higienion – Logoi* și *Trosybul* evidențiază strânsa legătură dintre gimnastică și igienă. Dovedind o bună cunoaștere a mecanicii corporale, el propune sfaturi practice pentru dezvoltarea anumitor mușchi [14].

Hipocrate a stabilit medicina ca profesie distinctă de alte domenii, separând-o de religie. Este primul care a crezut că bolile au cauze naturale (fiind produsul unor factori de mediu, a dietei și a obiceiurilor de viață), ce nu țin de superstiții și zei. Este autorul lucrării *Corpusul hipocratic* (latin: *Corpus hipocraticum*), colecție de 70 de lucrări medicale timpurii colectate în Grecia alexandrină. *Corpusul hipocratic* conține manuale, prelegeri, studii, note și eseuri filosofice cu diferite subiecte medicale, grupate într-o ordine specială. Hipocrate este cel care a început să utilizeze: masajul, hidroterapia tehnicile de terapie manuală pentru tratarea pacienților săi – aceasta fiind originea kinetoterapiei de astăzi. Cea mai faimoasă lucrare din *Corpusul hipocratic* este „Jurământul hipocratic”, un reper pentru etica medicală. „Jurământul lui Hipocrate” a devenit codicele moral al unui medic în exercitarea profesiei, jurământ dat și în zilele noastre de către absolvenții facultăților de medicină [27].

Aelius Galenus, sau Claudius Galenus din Pergam (Galen, Galenos) (129 – 200 sau 216 î.H.) a fost ultimul mare medic al Antichității. Considerat unul dintre fondatorii anatomiei și farmacologiei, a avut o influență timp de peste un mileniu asupra medicinei ebraice, creștine și musulmane. Galen a efectuat mai multe operații îndrăznețe, cum ar fi asupra ochiului și a creierului, operații ce vor fi reluate abia în zilele noastre, deci cu două milenii mai târziu! Printre descoperirile sale se pot enumera: [6] demonstrarea că urina se formează în rinichi, nu în vezica urinară, cum se credea până atunci; identificarea corectă a 7 din cei 12 nervi cranieni; descoperirea valvulelor inimii; determinarea tuberculozei ca boală contagioasă; observarea că turbarea poate fi transmisă prin intermediul câinilor; dovedirea că prin artere și vene circulă sânge, nu aer. Galenus a fost unul dintre promotorii metodei experimentale în cadrul investigației medicale. El recomandă tuturor medicilor să practice disecția, atât ca modalitate de a face noi descoperiri, cât și în vederea îmbunătățirii abilităților chirurgicale. Galenus ne-a lăsat cel puțin 500 de texte. S-a străduit să întocmească o enciclopedie a cunoștințelor timpului

său. Operele lui Galenus au reprezentat un model, un standard pentru medicina islamică. Influența lui Galenus asupra medicinei europene și autoritatea teoriilor sale au dăinuit 15 secole după moartea sa [28]. Grecii au creat cuvântul gimnastică, desemnând totalitatea exercițiilor fizice, practice, cu scopul întreținerii sănătății și a înfrumusețării vieții spirituale.

Roma antică. Pe parcursul existenței a 12 secole (753 î.H. – 476 d.H.), Roma Antică și-a extins dominația într-un imperiu. Romanii, la fel ca grecii și egiptenii antici, au avut un impact foarte mare asupra medicinei și sănătății publice. Romanii credeau că o minte sănătoasă era la fel de importantă ca un corp sănătos. Există o credință conform căreia dacă te păstrezi într-o condiție fizică bună, ai fi fost mai capabil să combați boala. Faimoasele băi erau folosite de toată lumea romană, indiferent de nivelul bunăstării. Pereții băilor romane erau acoperiți cu oglinzi imense și marmură. Inclusiv și cei bolnavi erau încurajați să facă baie, considerându-se că acest lucru i-ar putea ajuta să-și recapete sănătatea. Spitalele militare romane aveau sisteme de drenaj și canalizare atașate. Romanii credeau că un soldat rănit s-ar fi recuperat mult mai repede într-un mediu igienic. Romanii au inventat numeroase instrumente chirurgicale, cum ar fi: forcepsul, scalpelul, speculul, acul chirurgical. Ei au fost pionieri în chirurgia cataractei [13].

La Roma existau medici de casă, medici cu cabinete particulare, dar și medici pe cartiere, care făceau vizite la domiciliu. Funcționa un sistem de asistență socială, în cadrul căruia medicii erau plătiți de stat și asigurau consultații pentru oamenii săraci [5].

Aulus Cornelius Celsus (n. 25 î.H. – d. 50 d.H.) a fost medic enciclopedist roman, supranumit Hipocrate al latinilor și Cicero al medicinei. El a recomandat curățenia și a îndemnat ca rănilor să fie spălate și tratate cu substanțe considerate antiseptice, precum oțetul și uleiul de cimbru. El a descris operația plastică a feței, folosind piele din alte părți ale corpului. A enumerat cele patru semne cardinale ale inflamației: căldură, durere, roșeață și umflare. Cornelius Celsus recomanda exercițiul fizic în refacerea bolnavilor cu hemiplegie și „alte paralizii”. Atrăgea atenția asupra transpirației, pe care o consideră semn de oboseală și, ca atare, limita exercițiile fizice până la apariția acesteia. Caelius Aurelianus depășește prin scrierile sale toate ideile promovate până atunci și încă aproximativ 1000 de ani după aceea. Cartea sa, intitulată *Despre bolile cronice*, descrie tehnicile exercițiilor terapeutice recomandate în: paralizii, reumatism și postoperator. Abordează probleme privind ritmul, valoarea, modul de realizare (pasiv și activ) al exercițiilor, subliniind și importanța repausului post-efort. Introduce noțiuni de: kinebalneologie, suspensii, kinetoterapie prin greutate și scripete, readaptare. Celsus a oferit, de asemenea, descrieri excelente ale hidroterapiei și litotomie laterale (pentru îndepărtarea pietrelor din vezica urinară). Partea istorică a lucrării este de mare importanță și pentru perioada contemporană [14].

Sursa: TRIBOI, Vasile. Obiectul: teoria și metodica culturii fizice. <https://www.usefs.md/PDF/Cursuri%20electronice/TEORIA%20SI%20METODICA%20CULTURII%20FIZICE.pdf>
https://www.academia.edu/34369687/ISTORIA_UNIVERSAL_A_KINETOTERAPIEI [6].

POSTOLACHE, Nicolae. Istoria universală a kinetoterapiei. București: Editura Fundației România de Măine, 2007. 184 p. ISBN 978-973-725-905-9615.825 [1].

https://www.academia.edu/34369687/ISTORIA_UNIVERSAL_A_KINETOTERAPIEI

Deși în epoca antică nu exista kinetoterapia ca concept și disciplină aparte, este cert că anume civilizațiile antice au elaborat diferite idei practice referitoare la importanța exercițiului fizic terapeutic, a terapiilor active și pasive, igienei și a terapiilor ocupaționale în păstrarea și promovarea sănătății. Din epoca antică, kinetoterapia s-a dezvoltat în cadrul medicinei terapeutice.

Kinetoterapia contemporană s-a conturat în Europa, anume în Marea Britanie, la sfârșitul secolului al XIX-lea. În perioada crizei de poliomielită din anul 1916, chirurgii americani au început să trateze copiii cu dizabilități, angajând personal educat în recuperare medicală, masaj și exerciții. Pe durata Primului Război Mondial, femeile erau recrutate pentru a lucra cu soldații răniți în scopul restaurării funcțiilor de mișcare pierdute. Primul studiu în domeniul kinetoterapiei apare în anul 1921, în Statele Unite ale Americii, numit *Evaluarea kinetoterapiei*. În același an (1921), Mary McMillan a organizat Asociația Kinetoterapiei (astăzi denumită

Asociația Americană de Kinetoterapie/Fizioterapie sau American Physical Therapy Association). În anii 40 ai secolului XX, kinetoterapia se realiza prin exerciții, masaj și tracțiuni. La sfârșitul anului 1950, kinetoterapia este practică în cadrul clinicilor de ortopedie, școli, centre de bătrâni, universități și centre medicale generale. În anul 1974, se dezvoltă conceptul de specializare în kinetoterapie. Prima specializare în kinetoterapie a fost ortopedia. În prezent, ortopedia, neurologia, reumatologia și medicina muncii sunt cele mai frecvente specializări medicale cu care are de a face un kinetoterapeut în munca sa zilnică [29].

Kinetoterapia (chinetoterapie, chineziterapie sau kinetologie) medicală contemporană este o ramură a medicinei fizice și de reabilitare care se traduce ca terapie (recuperare medicală) prin mișcare. Kinetoterapia studiază mecanismele neuromusculare și articulare, care îi asigură omului activitățile motrice normale. Are la bază mișcarea efectuată prin programe de recuperare medicală bine structurate, pentru refacerea unor funcții diminuate. Se folosește pentru recuperare medicală și constă, pe lângă efectuarea unor exerciții, într-un ansamblu de tehnici și metode aplicate, în funcție de persoană și afecțiunea pe care o prezintă [8].

Tipologia kinetoterapiei contemporane este variată (vezi tabelul), în funcție de necesitățile populației. Kinetoterapia curativă presupune refacerea funcțiilor organismului, axându-se mai ales pe menținerea stării de sănătate a pacientului. Kinetoterapia contemporană se realizează în limita vârstelor biologice și cronologice.

Tabelul 2. Tipuri de kinetoterapie, principii, indicații și contraindicații

Tipuri de kinetoterapie. Se realizează		Principii (P):
Kinetoterapia profilactică - prevenirea complicațiilor și sechelelor scheletare, oprirea cronicizării unor afecțiuni severe.		- P. Etiologic și patogenetic și simptomatic - P. individualității - P. optimizării - P. etapizării - P. universal de utilizare - P. complexității
	Primară - pentru a preveni îmbolnăvirile, în limitele vârstelor biologice și cronologice.	
	Secundară - previne complicațiile îmbolnăvirilor.	
	Terțiară previne apariția sechelelor în urma îmbolnăvirilor care ar putea determina dizabilități motorii și/sau psihice.	
Kinetoterapia de recuperare – refacerea funcțiilor traumatizate sau afectate în urma unor boli.		
Kinetoterapia curativă – refacerea funcțiilor afectate, stoparea cronicizării unei anumite boli, menținerea stării de sănătate.		
Kinetoterapia pediatrică – aplicată bebelușilor, copiilor preșcolari și școlari. În cazul afecțiunilor: ortopedice, genetice, malformații, deformări ale coloanei (cifoze, lordoze, scolioze sau cifoscolioze), afecțiunilor neurologice și musculare (paralizii cerebrale, întâzieri în dezvoltarea neuromotorie, spina bifida, distrofii neuromusculare etc.).		
Contraindicații:		
Absolute:		Relative:
- Oncologie malignă - Pre-infarkt sau stare pre-accident vascular cerebral - Fractura oaselor tubulare (până la îmbinare) - Febra, stare de subfebrilitate - Starea gravă (decompesată) a pacientului - Hemoragii deschise, închise și predispueri la ele - Incompatibilitate la factor fizic - Boli infecțioase, - Afecțiuni cutanate (dermatologice - boli de piele): parazitare, infecțioase, inflamatorii,		- Maladii hematologice - Hipertensiunea arterială gr.I și II - Maladii psihice; - Condiții după operația spinării cu anchiloză - Chirurgia articulațiilor în perioada postoperatorie timpurie - Leziuni acute cu rupturi ale tendoanelor și ale mușchilor - Decompensarea sistemului cardiovascular, respirator, ficatului și rinichilor de mai sus. - Cancerul coloanei vertebrale și articulațiilor

eczematoase, eruptive de diverse cauze, plăgi posttraumatice, fragilitate capilară; - Boli sexual transmisibile	
Sursa: https://www.reginamaria.ro/articole-medicale/kinetoterapia-pentru-adulti-si-copii-ce-este-si-cand-este-recomandata [7] https://reabilitare.usmf.md/sites/default/files/inline-files/Metode.pdf [33] https://www.petrebogdan.ro/kinetoterapie-ce-este-principii-obiective-metode-cand-este-necesara/ [31]	

Kinetologia este utilizată în scop sanogenetic (profilactic) sau terapeutic, folosind diferite tipuri de terapii active sau/și pasive, bazate pe mișcare în diversele ei forme, care, prin repetare, devin exercițiu fizic.

Tablul 3. Terapii active și pasive aplicate în kinetoterapie		
Terapii active	Terapii pasive adiacente	
<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții fizice de mișcare - sport terapeutic, gimnastică, ritmică, dans - Mecanoterapie, exerciții cu rezistență, folosind sistemul de pârghii - Terapie ocupațională (artterapie, împletit, brodat, ceramică, mulaj...) - Hidrokinetoterapie, mișcări în apă - Hipoterapie – cu cai - Delfinoterapie 	<ul style="list-style-type: none"> - Masaj terapeutic - Electroterapie - Termoterapie 	<ul style="list-style-type: none"> - Aerosolterapie, introducerea organism prin căile respiratorii a particule lichide sau solide. - Fangoterapie, tratament cu nămoluri naturale - Balneoterapie, tratament cu ape termale sau reci - Talasoterapie, băi de mare asociat cu aer marin - Hidroterapie, tratament cald-rece sub presiunea apei sărate sau dulci - Hirudoterapia, tratamenul cu lipitori
Sursa: https://reabilitare.usmf.md/sites/default/files/inline-files/Metode.pdf [33] https://pdfcoffee.com/kinetologia-medicala-pdf-free.html [14]		

Kinetoterapia utilizează diferite metode kinetologice, acestea având numele autorilor care le-au conceput. Metodele sunt realizate prin diferite mijloace kinetologice specifice, nespecifice și asociații ale acestora (mobilier, aparate, obiecte portative sau adiacente, pârghii, coarde etc.). Metoda kinetologică este reprezentată de un grup de exerciții fizice, cu un scop final unic [32].

Tablul 4. Cele mai practicate metode kinetologice

Cele mai practicate metode kinetologice,, fără a fi egale ca importanță
- Metoda Bobath, lansată în 1950-1953 de către soții Berta Bobath (kinetoterapeut) și soțul ei Karell Bobath (doctor). Metoda Bobath este aplicată îndeosebi la copii și are la bază studiile dezvoltării neuromotorii a copilului normal și observarea perturbațiilor motorii la copiii cu paralizii spastice. – are la bază reacțiile de redresare a capului, corpului și urmărește modificări ale tonusului muscular (prin facilitare sau inhibiție).
- metoda Klapp pentru redresarea scoliozelor;
- metoda von Niederhoffer – Egidy pentru tratarea scoliozelor;
- metoda Mezieres pentru corectarea lordozelor;
- metoda Kabat – urmărește facilitarea actului motor voluntar prin sumarea de stimuli ai sistemului neuromuscular;
- metoda Frenkel – urmărește recâștigarea coordonării în tulburările cerebrale;
- metodele Fay, Phelps, Tardien, Vojda, Brunstorm, pentru facilitarea neuromusculară;
- metoda Jacobson și Schultz – pentru mobilizări articulare (în special a umărului și șoldului);
- metoda Vogler – pentru realinierea segmentelor corpului și a asumării articulației;

- metoda Muller – Hettinger – urmărește tonifierea musculară prin exerciții izometrice;
- metoda Colson – pentru mobilizarea articulară progresivă;
- metoda respirației abdomino-diafragmatică – pentru sindromul obstructiv bronșic;
- metoda De Lorme – Watkins – pentru creșterea forței musculare prin exerciții cu rezistență progresivă;
- metoda culturistă pentru creșterea forței și volumului muscular.
Sursa: https://pdfcoffee.com/metode-kinetologice-pdf-free.html [30]
https://www.scribgroup.com/sanatate/Kinetologia-sau-kineziologia85682.php [20]

Actualmente, kinetoterapia este indicată pentru toate vârstele, de la bebeluși până la cei vârstnici. Serviciile kinetoterapeutice recuperatorii se practică în instituțiile medicale, educative, de stat și private. Serviciile kinetoterapeutice gratuite sunt oferite copiilor cu dizabilități, atât în România cât și în Republica Moldova. De exemplu, Complexul Educațional cu Învățământ Special „Orfeu” din Chișinău, instituție de stat, oferă o gamă largă de servicii și asistență gratuită pentru copiii cu dizabilități mintale severe, de vârstă preșcolară și școlară: învățământ psihopedagogic special, ocupații logopedice, psihologice, asistență kinetoterapeutică, înot, activități de terapie ocupațională, meloterapie, medicație. Pentru copiii preșcolari și școlari din sistemul preuniversitar obișnuit, serviciile kinetoterapeutice sunt oferite contra plată în instituțiile private, în clinicile de ortopedie, în centrele specializate.

În concluzie, elemente de practicare a kinetoterapiei sunt dezvoltate din perioada antică, în contextul a două direcții principale: medicina terapeutică și exercițiul fizic terapeutic, în combinație cu fitoterapia naturală a plantelor și a esențelor naturale de ulei, terapia ocupațională.

Aceste cunoștințe le întâlnim din cele mai vechi timpuri ale dezvoltării omenirii. Medicina terapeutică persană, veche de milenii, a evoluat odată cu cea a Egiptului antic, Indiei, Chinei antice și a Greciei antice. Toate aceste civilizații au dezvoltat diferite concepte filosofice, diverse școli medicale, contribuind la formarea medicinei europene de mai târziu și a kinetoterapiei ca disciplină și profesie. Până în epoca modernă, a existat o interacțiune între cunoștințele antice, medicina tradițională și abordările bazate pe mișcare și terapie ocupațională.

Bibliografie:

1. POSTOLACHE, Nicolae. *Istoria universală a kinetoterapiei*. București: Editura Fundației România de Măine, 2007. 184 p. ISBN 978-973-725-905-9615.825.
https://www.academia.edu/34369687/ISTORIA_UNIVERSAL_A_KINETOTERAPIEI
2. TATOMIR, Renata. *Introducere în egiptologie*. București: Pro Universitaria, 2017. 300 p. ISBN 9786062607555.
3. TATOMIR, Renata. *Antichități egiptene*. Vol. I. Cinci milenii de egiptologie. București: Universul Academic, 2019. 322 p. ISBN 978-606-28-0942-3, 978-606-9062-17-3.
4. TATOMIR, Renata. *Antichități egiptene*. Vol. II. Cinci milenii de egiptologie. București: Universul Academic, 2019. 271 p. ISBN 606-9062-18-0.
5. *Tratat de îngrijire medicală*. Vol. I. București: Editura Universitară „Carol Davila”, 2021.
<https://www.oamr.ro/wp-content/uploads/2022/05/Vol.-I-Tratat-de-ingrijiri-medicale.pdf>
6. TRIBOI, Vasile. *Obiectul: teoria și metodica culturii fizice*. <https://www.usefs.md/PDF/Cursuri%20electronice/TEORIA%20SI%20METODICA%20CULTURII%20FIZICE.pdf>
7. <https://www.reginamaria.ro/articole-medicale/kinetoterapia-pentru-adulti-si-copii-ce-este-si-cand-este-recomandata>
8. <https://ro.wikipedia.org/wiki/Kinetoterapie>
9. <https://elytis-hospital.ro/kinetoterapia-istorie-importanta-si-actualitate/>
10. <https://www.ortokinetic.ro/originea-kinetoterapiei-de-la-practici-antice-la-teoria-moderna>
11. <https://www.arabworldbooks.com/en/e-zine/medicine-in-ancient-egypt-part-1-of-3>

12. https://ro.wikipedia.org/wiki/Medicina_%C3%AEn_Egiptul_Antic
13. https://ro.wikipedia.org/wiki/Istoria_medicinei
14. <https://pdfcoffee.com/kinetologia-medicala-pdf-free.html>
15. <https://ro.wikipedia.org/wiki/Vede>
16. <https://ro.wikipedia.org/wiki/Nagarjuna>
17. <https://ayurpedia.ro/2018/11/08/ayurveda-stiinta-milenara-a-vietii/#page-content>
18. <https://decenei.com/2019/03/09/istoria-medicinei-v-medicina-indiana>
19. <https://www.monden.ro/india-in-antichitate-asa-cum-probabil-nu-o-stiai-inventii-ingenioase.html>
20. <https://www.scrigroup.com/sanatate/Kinetologia-sau-kineziologia85682.php>
21. <https://portalmed.ro/istoria-medicinei/medicina-persana-in-antichitate/>
22. <https://www.scribd.com/doc/53099456/Medicina-geto-dacica>
23. <https://ro.wikipedia.org/wiki/Platon>
24. <https://ro.wikipedia.org/wiki/Aristotel>
25. https://ro.wikipedia.org/wiki/Herodicos_din_Selimbria
26. <https://ovidius-ch.ro/sfatul-medicului/580-medicul-un-profesionist-in-slujba-umanitatii>
27. (<https://ro.wikipedia.org/wiki/Hippocrate>)
28. <https://ro.wikipedia.org/wiki/Galenus>
29. <https://topkineto.ro/articole/partile-ascunse-ale-istoriei-kinetoterapiei>
30. <https://reabilitare.usmf.md/sites/default/files/inline-files/Metode.pdf>
31. <https://www.petrebogdan.ro/kinetoterapie-ce-este-principii-obiective-metode-cand-este-necesara/>
32. <https://pdfcoffee.com/metode-kinetologice-pdf-free.html>
33. <https://reabilitare.usmf.md/sites/default/files/inline-files/Metode.pdf>