

**UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE "VICTOR BABEȘ"**  
**TIMIȘOARA**  
**FACULTATEA DE MEDICINĂ**  
**DEPARTAMENTUL ȘCOALA DOCTORALĂ**

**Marîtescu Adelina**



# **MEMORIU ȘTIINȚIFIC**

**INTEGRAREA RELAXĂRII MUSCULARE PROGRESIVE ÎN  
REABILITAREA PULMONARĂ: IMPACTUL ASUPRA SĂNĂTĂȚII  
MINTALE ȘI A FUNCȚIEI FIZICE LA PACIENȚII CU COVID-19 ȘI  
FIBROZĂ CHISTICĂ**

Conducător științific  
**Prof. Univ. Dr. Iacob Daniela**

**Timișoara**

**2026**

### **Motivarea cercetării**

Teza de doctorat elaborată de doctoranda **Marițescu Adelina** reprezintă rezultatul unui demers de cercetare riguros și susținut, având ca obiectiv principal analiza impactului integrării relaxării musculare progresive (Progressive Muscle Relaxation – PMR) în programele de reabilitare pulmonară asupra sănătății mintale și funcției fizice la pacienți cu infecție COVID-19 și fibroză chistică. Inițierea acestui studiu a fost determinată de necesitatea identificării și dezvoltării unor intervenții terapeutice complementare, capabile să optimizeze procesul de recuperare al pacienților cu afecțiuni respiratorii, în contextul creșterii incidenței tulburărilor respiratorii și a comorbidităților psihologice asociate acestora.

Lucrarea se încadrează în direcțiile contemporane ale recuperării medicale și pneumologiei, într-un cadru clinic în care optimizarea eficienței programelor de reabilitare, diminuarea simptomelor anxioase și depresive, creșterea capacității funcționale și standardizarea intervențiilor non-farmacologice constituie obiective esențiale. Relevanța cercetării este susținută de necesitatea unei abordări integrate a pacientului cu patologie respiratorie, având în vedere faptul că afectarea funcției pulmonare este frecvent corelată cu un impact semnificativ asupra stării emoționale, calității vieții și complianței terapeutice.

Scopul principal al tezei a fost evaluarea eficienței PMR, utilizată ca intervenție complementară în cadrul reabilitării pulmonare, în reducerea nivelului de stres, anxietate și depresie, precum și în ameliorarea funcției respiratorii și a capacității de efort. În acest sens, studiul a urmărit compararea efectelor intervenției la pacienți cu sechele respiratorii post-COVID-19 și la pacienți cu fibroză chistică, ținând cont de particularitățile clinice distincte ale celor două grupuri. Totodată, teza vizează validarea unui protocol standardizat de aplicare a PMR, ușor de implementat și reproductibil, cu potențial de integrare în practica clinică curentă.

În ansamblu, cercetarea se aliniază demersurilor actuale orientate spre dezvoltarea unor modele de reabilitare pulmonară integrativă, care să înglobeze atât componentele fizice, cât și pe cele psihosomatice ale procesului de recuperare. Prin rezultatele obținute, lucrarea răspunde unei nevoi reale de adaptare a programelor de reabilitare la complexitatea pacientului cu afecțiuni respiratorii și oferă argumente științifice solide pentru includerea relaxării musculare progresive ca metodă complementară cu aplicabilitate clinică directă.

### **Structura tezei**

Teza este structurată în două părți principale:

**1. Partea generală**, care oferă cadrul teoretic și conceptual necesar înțelegerii integrării relaxării musculare progresive în reabilitarea pulmonară. Această parte

abordează, într-o manieră sistematică, noțiunile generale privind infecția cu SARS-CoV-2 și fibroza chistică, cu accent pe particularitățile clinice, evolutive și pe impactul acestora asupra funcției respiratorii și sănătății mintale. Sunt analizate consecințele post-infecțioase ale COVID-19, inclusiv sindromul post-COVID, precum și evoluția și complicațiile pulmonare și extrapulmonare ale fibrozei chistice. De asemenea, sunt prezentate aspectele legate de afectarea sănătății mintale la pacienții cu boli respiratorii cronice și post-acute, evidențiind relația bidirecțională dintre simptomele respiratorii și tulburările psihologice. În cadrul acestei părți sunt detaliate principiile reabilitării pulmonare moderne și fundamentele teoretice ale tehnicii PMR, incluzând mecanismele fiziologice și psihologice implicate și justificarea integrării acestei tehnici în programele de reabilitare pulmonară.

**2. Partea specială**, care cuprinde cercetările originale realizate în cadrul tezei și reflectă contribuția personală a autoarei. Această parte include formularea ipotezelor și a obiectivelor științifice, descrierea materialelor și metodelor utilizate, precum și prezentarea direcțiilor de cercetare abordate. Sunt analizate efectele reabilitării pulmonare asociate cu PMR la pacienții cu simptome persistente post-COVID-19, precum și impactul acestei tehnici asupra sănătății mintale, calității somnului și capacității funcționale la adulții cu fibroză chistică, prin studii clinice randomizate controlate. De asemenea, este inclusă o analiză sistematică a literaturii de specialitate privind beneficiile psihologice și fizice ale relaxării musculare progresive în bolile respiratorii cronice. Partea specială este completată de interpretarea rezultatelor, discuții raportate la datele existente în literatură, concluziile generale ale tezei și evidențierea contribuțiilor personale aduse în domeniul reabilitării pulmonare și al abordărilor psihosomatice integrate.

#### **Contribuții științifice esențiale – lucrările care fac parte din teza de doctorat:**

Pe parcursul elaborării tezei de doctorat și al desfășurării activității de cercetare, au fost publicate articole științifice care vizează următoarele direcții tematice:

1. Integrarea relaxării musculare progresive ca adjuvant al reabilitării pulmonare la pacienții cu simptome persistente post-COVID-19, analizând impactul asupra sănătății mintale, calității somnului și capacității funcționale, comparativ cu reabilitarea pulmonară standard:

*Marîtescu A, Crisan AF, Pescaru CC, Stoicescu ER, Oancea C, Iacob D.*

*Effectiveness of Combined Pulmonary Rehabilitation and Progressive Muscle Relaxation in Treating Long-Term COVID-19 Symptoms: A Randomized Controlled Trial. J Clin Med. 2024 Oct 1;13(20):6237.- F.I 2.9*

2. Utilizarea relaxării musculare progresive ca intervenție non-farmacologică pentru reducerea anxietății, depresiei și tulburărilor de somn la pacienții adulți cu fibroză chistică:

A. Maritescu, C.C. Pescaru, A.F. Crisan, E. R. Stoicescu, C. Oancea, D. Iacob. *The Effects of Progressive Muscle Relaxation on Mental Health and Sleep Quality in Adults with Cystic Fibrosis: A Randomized Controlled Trial*, J. Clin. Med. 2025, 14(8), 2807;. – F.I. 2.9

3. Evaluarea beneficiilor psihologice și fizice ale relaxării musculare progresive în bolile respiratorii cronice, prin analiza sistematică a dovezilor existente privind impactul asupra anxietății, depresiei, oboselei, calității somnului și simptomelor respiratorii în BPOC, fibroză chistică și post-COVID-19:

A. Maritescu, A.F. Crisan, C.C. Pescaru, C. Oancea, D. Iacob *The Psychological and Physical Benefits of Progressive Muscle Relaxation in Chronic Respiratory Diseases: A Systematic Review*, Medicina 2025, 61(6), 1055;. – F.I. 2.4

#### **Evoluția cercetării, congrese și conferințe la care s-au prezentat date din teza de doctorat**

În completarea celor trei articole științifice publicate în reviste internaționale indexate ISI, rezultatele parțiale ale cercetării doctorale au fost prezentate, pe parcursul desfășurării acesteia, sub formă de postere științifice și comunicări susținute în cadrul unor congrese naționale și internaționale de specialitate. În anul 2025, datele obținute în cadrul studiilor au fost diseminate la nivel internațional, prin acceptarea rezumatului și prezentarea rezultatelor sub formă de poster la European Respiratory Society Congress (Amsterdam, 2025). De asemenea, rezultatele cercetării au fost comunicate în cadrul Conferința Națională cu Participare Internațională de Pneumologie Pediatrică și Fibroză Chistică, desfășurată la Timișoara, contribuind la consolidarea, extinderea și validarea etapizată a direcțiilor de cercetare dezvoltate în cadrul tezei doctorale.

#### **Contribuții personale**

1. **Dezvoltarea unui protocol integrat de reabilitare post-COVID-19**

Teza a propus și aplicat un protocol original care integrează PMR în programele de reabilitare pulmonară pentru pacienții cu simptome persistente post-COVID-19, demonstrând eficiența unei abordări complementare, cu potențial de replicare clinică.

2. **Aplicarea unei intervenții centrate pe pacient în fibroză chistică**

Lucrarea a adus o contribuție originală prin utilizarea PMR ca intervenție dedicată

îmbunătățirii sănătății mintale și a calității somnului la pacienți adulți cu fibroză chistică, validând un model simplu, adaptabil și ușor de integrat în rutina zilnică.

### **3. Analiza sistematică a literaturii privind relaxarea musculară progresivă în bolile respiratorii cronice**

Teza include o analiză sistematică realizată conform ghidurilor PRISMA, care sintetizează dovezile existente privind beneficiile psihologice și clinice ale relaxării musculare progresive în principalele boli respiratorii cronice.

### **4. Consolidarea unei abordări psihosomatice în reabilitarea respiratorie**

Prin corelarea cercetării aplicate cu sinteza critică a literaturii, lucrarea susține integrarea abordărilor psihosomatice complementare în reabilitarea pacienților cu boli respiratorii, cu relevanță practică și clinică.

## **Comentariu critic – aprecierea conducătorului de doctorat**

Teza de doctorat elaborată de doctoranda **Marîțescu Adelina** abordează o temă de actualitate în domeniul reabilitării pulmonare, vizând integrarea PMR ca intervenție complementară în managementul pacienților cu afecțiuni respiratorii cronice și post-acute. Demersul de cercetare este bine fundamentat teoretic și se înscrie în direcțiile actuale de dezvoltare ale recuperării medicale și pneumologiei.

Din punct de vedere metodologic, lucrarea se remarcă prin utilizarea unor studii clinice randomizate controlate, aplicarea unor instrumente de evaluare validate și respectarea standardelor internaționale în realizarea analizei sistematice a literaturii. Selecția loturilor de pacienți, respectiv pacienți cu simptome persistente post-COVID-19 și pacienți adulți cu fibroză chistică, este justificată clinic și permite analiza comparativă a efectelor intervenției în contexte patologice distincte.

Un element de originalitate îl reprezintă investigarea sistematică a tehnicii PMR în cadrul programelor de reabilitare pulmonară, abordare susținută atât prin cercetări clinice aplicate, cât și prin sinteza critică a datelor din literatura de specialitate. În mod particular, studiul realizat pe pacienți cu fibroză chistică aduce date relevante într-un domeniu insuficient explorat.

## **Concluzii**

Rezultatele sunt prezentate clar și interpretate critic, în concordanță cu datele existente în literatura de specialitate, iar concluziile sunt formulate echilibrat, reflectând atât beneficiile observate, cât și limitele metodologice ale studiului. În ansamblu, teza îndeplinește criteriile de calitate, rigoare științifică și originalitate necesare. Se recomandă aprobarea tezei și acordarea titlului de doctor în medicină candidatei Marîțescu Adelina.


**Prof. Univ. Dr. Iacob Daniela**

Coordonator științific

Disciplina de Puericultură și Neonatologie, Facultatea de Medicină

UMF "Victor Babeș" Timișoara

Medic șef secție  
Prof. Univ. Dr. Med IACOB DANIELA  
medic primar pediatrie  
medic primar neonatologie  
Cod 898753



**Student doctorand Marițescu Adelina**

Facultatea de Medicină

UMF "Victor Babeș" Timișoara

