



Tematică și bibliografie *proba practică*

**Examen de licență programul de studii Balneofiziokinetoterapie și Recuperare
- sesiunea septembrie 2026/februarie 2027**

1. Bilanț articular: Complexul articular al umărului – flexia și extensia
2. Bilanț articular: Complexul articular al umărului – abducția și adducția
3. Bilanț articular: Complexul articular al umărului – rotația internă și externă
4. Bilanț articular: Cotul – flexia și extensia
5. Bilanț articular: Antebrațul – supinația și pronția
6. Bilanț articular: Pumnul – flexia și extensia
7. Bilanț articular: Pumnul – deviația radială și ulnară
8. Bilanț articular: Policele (articulația carpo-metacarpiană) – flexia și extensia
9. Bilanț articular: Policele (articulația carpo-metacarpiană) – abducția și adducția
10. Bilanț articular: Coloana cervicală – flexia și extensia
11. Bilanț articular: Coloana cervicală – rotația
12. Bilanț articular: Coloana dorso-lombară – flexia laterală
13. Bilanț articular: Coloana dorso-lombară – rotația
14. Bilanț articular: Șoldul – flexia și extensia
15. Bilanț articular: Șoldul – abducția și adducția
16. Bilanț articular: Șoldul – rotația internă și externă
17. Bilanț articular: Genunchiul – flexia
18. Bilanț articular: Genunchiul – extensia
19. Bilanț articular: Glezna – flexia dorsală și plantară
20. Bilanț muscular: Complexul articular al umărului – ridicarea scapulei
21. Bilanț muscular: Complexul articular al umărului – adducția scapulei
22. Bilanț muscular: Complexul articular al umărului – coborârea și adducția scapulei
23. Bilanț muscular: Complexul articular al umărului – adducția și rotația în jos a scapulei
24. Bilanț muscular: Complexul articular al umărului – flexia umărului
25. Bilanț muscular: Complexul articular al umărului – extensia umărului
26. Bilanț muscular: Complexul articular al umărului – abducția umărului
27. Bilanț muscular: Complexul articular al umărului – abducția orizontală a umărului
28. Bilanț muscular: Complexul articular al umărului – adducția orizontală a umărului
29. Bilanț muscular: Complexul articular al umărului – rotația internă a umărului
30. Bilanț muscular: Complexul articular al umărului – rotația externă a umărului
31. Bilanț muscular: Cotul – flexia
32. Bilanț muscular: Cotul – extensia
33. Bilanț muscular: Antebrațul – supinația
34. Bilanț muscular: Antebrațul – pronția
35. Bilanț muscular: Pumnul – flexia
36. Bilanț muscular: Pumnul – extensia



37. Bilanț muscular: Mâna, Degetele II-V – flexia articulațiilor metacarpo-falangiene
38. Bilanț muscular: Mâna, Degetele II-V – abducția articulațiilor metacarpo-falangiene
39. Bilanț muscular: Mâna, Degetele II-V – adducția articulațiilor metacarpo-falangiene
40. Bilanț muscular: Coloana cervicală – flexia
41. Bilanț muscular: Coloana cervicală – extensia
42. Bilanț muscular: Coloana cervicală – rotația
43. Bilanț muscular: Trunchiul – flexia
44. Bilanț muscular: Coloana dorso-lombară – extensia
45. Bilanț muscular: Coloana dorso-lombară – rotația
46. Bilanț muscular: Șoldul – flexia
47. Bilanț muscular: Șoldul – extensia
48. Bilanț muscular: Șoldul – abducția
49. Bilanț muscular: Șoldul – adducția
50. Bilanț muscular: Șoldul – rotația externă
51. Bilanț muscular: Șoldul – rotația internă
52. Bilanț muscular: Genunchiul – flexia
53. Bilanț muscular: Genunchiul – extensia
54. Flexia umărului (mobilizare pasivă; mobilizare activă pentru forță musculară 2; contracție musculară concentrică și excentrică; contracție izometrică în zona scurtată, medie și alungită)
55. Extensia umărului (mobilizare pasivă; mobilizare activă pentru forță musculară 2; contracție musculară concentrică și excentrică; contracție izometrică în zona scurtată, medie și alungită)
56. Abducția umărului (mobilizare pasivă; mobilizare activă pentru forță musculară 2; contracție musculară concentrică și excentrică; contracție izometrică în zona scurtată, medie și alungită)
57. Adducția umărului (mobilizare pasivă; mobilizare activă pentru forță musculară 2; contracție musculară concentrică și excentrică; contracție izometrică în zona scurtată, medie și alungită)
58. Rotația internă a umărului (mobilizare pasivă; mobilizare activă pentru forță musculară 2; contracție musculară concentrică și excentrică; contracție izometrică în zona scurtată, medie și alungită)
59. Rotația externă a umărului (mobilizare pasivă; mobilizare activă pentru forță musculară 2; contracție musculară concentrică și excentrică; contracție izometrică în zona scurtată, medie și alungită)
60. Flexia cotului (mobilizare pasivă; mobilizare activă pentru forță musculară 2; contracție musculară concentrică și excentrică; contracție izometrică în zona scurtată, medie și alungită)
61. Extensia cotului (mobilizare pasivă; mobilizare activă pentru forță musculară 2; contracție musculară concentrică și excentrică; contracție izometrică în zona scurtată, medie și alungită)



62. Pronația antebrăului (mobilizare pasivă; mobilizare activă pentru forță musculară 2; contracție musculară concentrică și excentrică; contracție izometrică în zona scurtată, medie și alungită)
63. Supinația antebrăului (mobilizare pasivă; mobilizare activă pentru forță musculară 2; contracție musculară concentrică și excentrică; contracție izometrică în zona scurtată, medie și alungită)
64. Flexia pumnului (mobilizare pasivă; mobilizare activă pentru forță musculară 2; contracție musculară concentrică și excentrică; contracție izometrică în zona scurtată, medie și alungită)
65. Extensia pumnului (mobilizare pasivă; mobilizare activă pentru forță musculară 2; contracție musculară concentrică și excentrică; contracție izometrică în zona scurtată, medie și alungită)
66. Flexia policelui- articulația carpo-metacarpiană (mobilizare pasivă; mobilizare activă pentru forță musculară 2; contracție musculară concentrică și excentrică; contracție izometrică în zona scurtată, medie și alungită)
67. Extensia policelui- articulația carpo-metacarpiană (mobilizare pasivă; mobilizare activă pentru forță musculară 2; contracție musculară concentrică și excentrică; contracție izometrică în zona scurtată, medie și alungită)
68. Flexia degetelor mâinii- articulația metacarpofalangiene degete II-V (mobilizare pasivă; mobilizare activă pentru forță musculară 2; contracție musculară concentrică și excentrică; contracție izometrică în zona scurtată, medie și alungită)
69. Flexia umerului (mobilizare pasivă; mobilizare activă pentru forță musculară 2; contracție musculară concentrică și excentrică; contracție izometrică în zona scurtată, medie și alungită)
70. Extensia umerului (mobilizare pasivă; mobilizare activă pentru forță musculară 2; contracție musculară concentrică și excentrică; contracție izometrică în zona scurtată, medie și alungită)
71. Abducția umerului (mobilizare pasivă; mobilizare activă pentru forță musculară 2; contracție musculară concentrică și excentrică; contracție izometrică în zona scurtată, medie și alungită)
72. Adducția umerului (mobilizare pasivă; mobilizare activă pentru forță musculară 2; contracție musculară concentrică și excentrică; contracție izometrică în zona scurtată, medie și alungită)
73. Rotația internă a umerului (mobilizare pasivă; mobilizare activă pentru forță musculară 2; contracție musculară concentrică și excentrică; contracție izometrică în zona scurtată, medie și alungită)
74. Rotația externă a umerului (mobilizare pasivă; mobilizare activă pentru forță musculară 2; contracție musculară concentrică și excentrică; contracție izometrică în zona scurtată, medie și alungită)
75. Flexia genunchiului (mobilizare pasivă; mobilizare activă pentru forță musculară 2; contracție musculară concentrică și excentrică; contracție izometrică în zona scurtată, medie și alungită)



76. Extensia genunchiului (mobilizare pasivă; mobilizare activă pentru forță musculară 2; contracție musculară concentrică și excentrică; contracție izometrică în zona scurtată, medie și alungită)
77. Flexia dorsală a gleznei (mobilizare pasivă; mobilizare activă pentru forță musculară 2; contracție musculară concentrică și excentrică; contracție izometrică în zona scurtată, medie și alungită)
78. Flexia plantară a gleznei (mobilizare pasivă; mobilizare activă pentru forță musculară 2; contracție musculară concentrică și excentrică; contracție izometrică în zona scurtată, medie și alungită)
79. Inversare lentă cu opunere abductori brat
80. Inversare lentă adductori brat
81. Inversare lentă flexorii pumnului
82. Inversare lentă tibial anterior
83. Inversare lentă cu opunere extensorii pumnului
84. Inversare lentă triceps sural
85. Inversare lentă cu opunere biceps brahial
86. Inversare lentă biceps brahial
87. Inversare lentă cu opunere triceps brahial
88. Inversare lentă cu opunere tibial anterior
89. Inversare lentă triceps brahial
90. Inversare lentă ischiogambieri
91. Inversare lentă extensorii pumnului
92. Inversare lentă cu opunere flexorii pumnului
93. Inversare lentă cu opunere ischiogambieri
94. Inversare lentă cu opunere cvadriceps
95. Inversare lentă abductori brat
96. Inversare lentă cu opunere adductori brat
97. Contractii repetate forta 1,2,3 triceps brahial
98. Contractii repetate forta 4,5 cvadriceps
99. Contractii repetate forta 4,5 extensorii pumnului
100. Contractii repetate forta 1,2,3 flexorii pumnului
101. Contractii repetate forta 1,2,3 extensorii pumnului
102. Contractii repetate forta 4,5 biceps brahial
103. Contractii repetate forta 4,5 triceps brahial
104. Contractii repetate forta 4,5 flexorii pumnului
105. Contractii repetate forta 4,5 cvadriceps
106. Contractii repetate forta 1,2,3 biceps brahial
107. Secvențialitatea pentru întărire flexorii pumnului
108. Secvențialitatea pentru întărire extensorii pumnului
109. Inversare agonista tibial anterior
110. Inversare agonista biceps brahial
111. Inversare agonista triceps brahial
112. Inversare agonista ischiogambieri



113. Inversare agonista flexorii pumnului
114. Inversare agonista cvadriiceps
115. Inversare agonista triceps sural
116. Inițiere ritmica- musculatura genunchiului
117. Inițiere ritmica -musculatura pumnului
118. Inițiere ritmica – musculatura gleznei
119. Inițiere ritmica – musculatura cotului
120. Rotatie ritmica pentru musculatura pumnului
121. Rotatie ritmica musculatura umarului
122. Rotatie ritmica musculatura soldului
123. Rotatie ritmica -musculatura gleznei
124. MARO ischiogambieri
125. MARO flexorii pumnului
126. MARO biceps brahial
127. MARO cvadriiceps
128. MARO triceps brahial
129. MARO extensorii pumnului
130. MARO tibial anterior
131. Hold relax- m antagonist biceps brahial
132. Hold relax – m antagonist triceps brahial
133. Hold relax – m agonist tibialul anterior
134. Hold relax – m agonist abductorii bratului
135. Hold relax – m agonist cvadriiceps
136. Relaxare contractie – sold (m antagonist iliopsoas)
137. Relaxare contractie – umar (m antagonist biceps brahial)
138. Stabilizare ritmica -cot
139. Stabilizare ritmica – genunchi
140. Izometrie alternanta – musculatura gleznei
141. Izometrie alternanta – musculatura cotului
142. Izometrie alternanta – musculatura genunchiului
143. Contractie izometrica in zona scurtata pentru musculatura genunchiului
144. Contractie izometrica in zona scurtata – musculatura gleznei
145. Progresia cu rezistenta din ortostatism
146. Progresia cu rezistenta din patrupezie
147. Secventialitatea normala pentru apucarea unui obiect
148. D1E membrul superior
149. D1F membrul superior
150. D2F membrul superior
151. D2E membrul superior
152. D1E membrul inferior
153. D2E membrul inferior
154. D2F membrul inferior
155. D1F membrul inferior



156. Lift
157. Chop
158. Diagonale bilaterale simetrice D2E
159. Diagonale bilaterale simetrice D2F
160. Diagonale bilaterale simetrice D1F
161. Diagonale bilaterale simetrice D1E
162. Diagonale scapula – ridicare anterioara- coborâre posterioara
163. Diagonale scapula – ridicare posterioara -coborâre anterioara
164. Diagonale pelvis - ridicare anterioara- coborâre posterioara
165. Diagonale pelvis - ridicare posterioara -coborâre anterioara
166. Diagonale cap – flexie dreapta- extensie stânga
167. Diagonale cap – flexie stanga -extensie dreapta
168. Posturi Bobath – ce faciliteaza flexia trunchiului (minim 3 posturi)
169. Posturi Bobath – ce faciliteaza extensia trunchiului (minim 3 posturi)
170. Posturi Bobath – ce inhiba extensia trunchiului (minim 3 posturi)
171. Posturi Bobath – ce faciliteaza deschiderea pumnului /degetelor (minim 3 posturi)
172. Posturi Bobath – ce faciliteaza flexia dorsala a piciorului (minim 2 posturi)
173. Posturi Bobath – ce faciliteaza abductia si rotatia externa a membrului inferior (minim 2 posturi)
174. Realizati un program de exercitii la un pacient cu scolioză toracală în C, sinistroconvexă. Asociati elemente din metoda Cotrel si Klapp (5 exercitii)
175. Realizati un program de exercitii la un pacient cu scolioză toracală în C, dextroconvexă convexă. Asociati elemente din metoda Cotrel si Klapp (5 exercitii)
176. Programul Williams faza I
177. Programul Williams faza II
178. Programul Williams faza III
179. Realizati un program de exercitii la un pacient cu scolioză toracolombară în S, sinistroconvexă toracal, dextroconvexă lombar. Asociati pozitii din metoda Klapp si mersul patruped (5 exercitii)
180. Realizati un program de exercitii la un pacient cu scolioză toracolombară în S, dextroconvexă toracal, sinistroconvexă lombar. Asociati elemente din metoda Cotrel si mersul patruped (5 exercitii)
181. Exerciții Frenkel din decubit dorsal
182. Exerciții Frenkel din șezând
183. Exerciții Frenkel din ortostatism
184. Exerciții Frenkel pentru membrele superioare
185. Tehnicile principale de masaj: netezirea
186. Tehnicile principale de masaj: vibrația
187. Tehnicile principale de masaj: frământarea
188. Tehnicile principale de masaj: fricțiunea
189. Tehnicile principale de masaj: baterea
190. Stimularea musculaturii normoînvățate
191. Stimularea musculaturii total sau parțial denervate



192. Electrostimularea musculaturii spastice
193. Stimularea electrică transcutanată (TENS)
194. Electroterapie cu curenți de medie frecvență
195. Ultrasonoterapia
196. Comprese la cap
197. Comprese la gambe
198. Comprese la trunchi
199. Împachetarea umedă completă
200. Împachetarea uscată completă

Bibliografie

1. Onofrei Roxana Ramona, Surducan Dan Alexandru. Evaluare osteo-articulară și musculară. Note de curs pentru studenții specializării Balneofiziokinetoterapie și Recuperare. Volum I. Bilanțul articular. Editura Victor Babeș Timișoara, 2022
2. Evaluare osteoarticulară și musculară. Cursul disciplinei, format electronic, 2024
3. Marius Rezumeș, Liliana Cațan. Kinetologie- îndreptar de lucrări practice pentru studenții specializării BFKT. Editura Victor Babeș Timișoara, 2025
4. Kinetoterapie. Cursul disciplinei, format electronic, 2024
5. Tehnici de reabilitare și reeducare funcțională. Cursul disciplinei, format electronic, 2025
6. Flora Dorina, Tehnici de bază în kinetoterapie, Editura Universitatii din Oradea, 2002
7. Terapie manuală. Cursul disciplinei, format electronic, 2024
8. Electroterapie și fototerapie. Cursul disciplinei, format electronic, 2025
9. Hidrotermoterapie si Balneoclimatologie. Cursul disciplinei, format electronic, 2025
10. Andrei Radulescu, Elena Teodoreanu- Notiuni de balneofizioterapie si balneoclimatologie- o selectie de restituiri, Ed.Medicala, Bucuresti 2014

Prof. Univ. Dr. Onofrei Roxana Ramona