

## Editorial

## A Cornerstone of Modern Rehabilitation

Mohammadreza Vafaeeinasab <sup>1</sup>✉ <sup>1</sup> Department of Physical Medicine and Rehabilitation, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd, Iran

## ✉ Corresponding author:

Department of Physical Medicine  
and Rehabilitation, Shahid  
Sadoughi University of Medical  
Sciences, Yazd, Iran

Email: rzvafaee@yahoo.com

Tel: +989131533874

Postal Code: 8916978477

Received: June 28, 2026

Revised: July 27, 2026

Accepted: August 07, 2026

## Citation:

Vafaeeinasab M. A Cornerstone of  
Modern Rehabilitation J Shahid  
Sadoughi Uni Med Sci 2026; 34(5):  
10188-90.

**Introduction:** Musculoskeletal disorders are among the leading causes of pain, disability, and reduced quality of life worldwide, imposing a substantial burden on individuals, healthcare systems, and society. In recent decades, advances in rehabilitation science and the growing adoption of evidence-based practice have shifted the focus of rehabilitation from merely alleviating symptoms to restoring function, enhancing participation, improving quality of life, and promoting patient independence. Within this framework, exercise and structured physical activity have emerged as safe, effective, and cost-efficient non-pharmacological interventions for the prevention and rehabilitation of musculoskeletal disorders. Scientific evidence demonstrates that appropriately prescribed exercise programs improve neuromuscular function, muscle strength, endurance, flexibility, motor control, and functional performance while reducing pain and minimizing the risk of recurrence. In addition to their physical benefits, regular exercise contributes significantly to mental well-being by reducing symptoms of anxiety and depression and enhancing self-efficacy. Despite considerable progress in exercise therapy and rehabilitation, further high-quality research, innovative interventions, and interdisciplinary collaboration remain essential to optimize patient outcomes and facilitate the translation of evidence into clinical practice. This editorial highlights the pivotal role of exercise in the prevention, treatment, and rehabilitation of musculoskeletal disorders and emphasizes the importance of evidence-based approaches in advancing rehabilitation services and improving patients' quality of life.

**Keywords:** Musculoskeletal Disorders; Exercise Therapy; Physical Activity; Rehabilitation; Evidence-Based Practice; Quality of Life.

## سخن سردیر

### ورزش، ستون توانبخشی نوین

محمدرضا وفایی نسب  <sup>۱</sup>

 نویسنده مسئول: محمدرضا وفایی نسب

<sup>۱</sup> گروه طب فیزیکی و توانبخشی، دانشگاه شهید صدوقی یزد، ایران،

پست الکترونیک: rzvafae@yahoo.com

تلفن: ۰۹۱۳۱۵۳۳۸۷۴

صندوق پستی: ۸۹۱۶۹۷۸۴۷۷

تاریخ دریافت: ۱۴۰۵/۴/۷

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۵/۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۵/۱۶

ارجاع: محمد رضا وفایی نسب. ورزش، ستون توانبخشی نوین. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد ۱۴۰۵؛ ۳۴ (۵): ۹۰-۱۱۸۸.

درد‌های عضلانی اسکلتی از مهم‌ترین چالش‌های سلامت در قرن حاضر به‌شمار می‌آیند و به دلیل شیوع گسترده، بار اقتصادی قابل توجه و تأثیر عمیق بر عملکرد فردی و اجتماعی، مورد توجه ویژه پژوهشگران، درمان‌گران و سیاست‌گذاران حوزه سلامت قرار گرفته‌اند. این اختلالات طیف وسیعی از مشکلات مرتبط با عضلات، مفاصل، تاندون‌ها و سایر ساختارهای اسکلتی را در بر می‌گیرند و از مهم‌ترین علل ناتوانی، محدودیت فعالیت و کاهش کیفیت زندگی در سراسر جهان محسوب می‌شوند (۱). در دهه‌های اخیر، توسعه دانش توانبخشی و گسترش رویکردهای مبتنی بر شواهد، نگرش نوینی را در مدیریت اختلالات عضلانی اسکلتی ایجاد کرده است. امروزه هدف از مداخلات توانبخشی تنها کاهش علائم و کنترل درد نیست، بلکه بازیابی عملکرد، افزایش مشارکت اجتماعی، ارتقای کیفیت زندگی و توانمندسازی بیماران برای دستیابی به حداکثر استقلال ممکن در فعالیت‌های روزمره است. (۲،۳) تحقق این اهداف مستلزم بهره‌گیری از راهکارهای علمی، چندبعدی و فردمحور است که ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی سلامت را به‌صورت هم‌زمان مورد توجه قرار دهند. در این میان، ورزش و فعالیت بدنی هدفمند به‌عنوان یکی از مؤثرترین، ایمن‌ترین و مقرون‌به‌صرفه‌ترین مداخلات غیرتهاجمی، جایگاه ویژه‌ای در پیشگیری و توانبخشی اختلالات عضلانی اسکلتی یافته‌اند (۴،۵). شواهد حاصل از مطالعات بالینی و مرورهای نظام‌مند نشان می‌دهد که برنامه‌های تمرینی طراحی‌شده بر اساس اصول علمی می‌توانند با بهبود

عملکرد عصبی-عضلانی، افزایش قدرت و استقامت عضلات، ارتقای انعطاف‌پذیری، بهبود کنترل حرکتی و اصلاح الگوهای عملکردی، نقش مهمی در کاهش درد، بهبود عملکرد و پیشگیری از عود اختلالات ایفا کنند (۶،۷).

افزون بر این، تأثیرات مثبت ورزش بر سلامت روان، کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش خودکارآمدی بیماران و همچنین تأثیر قابل توجه بر عملکرد قلبی تنفسی اهمیت این مداخله را در رویکردهای جامع توانبخشی دوچندان ساخته است (۸،۹). با وجود پیشرفت‌های چشمگیر در حوزه ورزش درمانی و توانبخشی، همچنان نیاز به انجام پژوهش‌های باکیفیت، توسعه مداخلات نوآورانه و گسترش همکاری‌های بین‌رشته‌ای برای پاسخ‌گویی به نیازهای متنوع بیماران احساس می‌شود. تولید شواهد علمی معتبر و انتقال مؤثر آن به عرصه بالین، یکی از ارکان اساسی ارتقای کیفیت خدمات توانبخشی و بهبود پیامدهای درمانی به‌شمار می‌رود (۱۰). در پایان، از تمامی پژوهشگران، نویسندگان، داوران تخصصی و اعضای هیئت تحریریه که با تعهد علمی و تلاش ارزشمند خود در ارتقای کیفیت این مجله مشارکت داشته‌اند، صمیمانه قدردانی می‌نمایم. امید است انتشار این شماره بستری برای تبادل دانش، تقویت همکاری‌های علمی و توسعه پژوهش‌های کاربردی فراهم آورد و در نهایت گامی مؤثر در جهت ارتقای سلامت و کیفیت زندگی افراد مبتلا به اختلالات عضلانی اسکلتی باشد.

## References:

1. World Health Organization. *Musculoskeletal conditions*. Geneva: WHO; 2022.
2. World Health Organization. *Rehabilitation 2030: A Call for Action*. Geneva: WHO; 2017.
3. Cieza A, Causey K, Kamenov K, Hanson SW, Chatterji S, Vos T. *Rehabilitation: the health strategy of the 21st century*. Lancet. 2020; 396(10267): 2006-2007.
4. American College of Sports Medicine. *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 12th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2024.
5. Pedersen BK, Saltin B. *Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases*. Scand J Med Sci Sports. 2015; 25(Suppl 3): 1-72.
6. Hayden JA, Ellis J, Ogilvie R, Malmivaara A, van Tulder MW. *Exercise therapy for chronic low back pain*. Cochrane Database Syst Rev. 2021; 9(9): CD009790.
7. Geneen LJ, Moore RA, Clarke C, Martin D, Colvin LA, Smith BH. *Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews*. Cochrane Database Syst Rev. 2017; 4(4): CD011279.
8. World Health Organization. *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO; 2020.
9. Singh B, Olds T, Curtis R, Dumuid D, Virgara R, Watson A. *Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews*. Br J Sports Med. 2023; 57(18): 1203-1209.
10. Higgins JPT, Thomas J, Chandler J, Cumpston M, Li T, Page MJ, eds. *Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions*. Version 6.5. London: Cochrane; 2024.