

# **TECNICA POMPAGE**

## **IL RELEASE MIOFASCIALE**

*Dello stesso Editore*

- APARO – Ginnastica ritmica
- ARMIGER/MARTYN – Stretching per la flessibilità funzionale
- BATSHAW – La disabilità del bambino e dell'adolescente
- BOTTOS – Paralisi cerebrale infantile (volume + CD)
- BRUDER – Il massaggio hot stone
- CAEL – Anatomia funzionale. Anatomia muscoloscheletrica, chinesologia e palpazione per terapisti manuali
- CILIA ET AL. – Educazione fisica
- CLAY/POUNDS – Fondamenti clinici della massoterapia
- COLLANA DI MEDICINA CINESE: AGOPUNTURA, TUI NA E CLINICA (serie di 17 DVD)
- COPPOLA/MASIERO – Riabilitazione in ortopedia
- DIZIONARIO MEDICO ENCICLOPEDICO
- DOTTE – Metodo di movimentazione dei malati
- DOLCE/PRATI/LUCCA – La riabilitazione dell'emiplegico (volume + CD)
- ESPOSITO/PAPA/PASSIATORE/DE LUCA/MEZZOGIORNO – Anatomia umana (3 voll.)
- FRIGNANI – I bendaggi funzionali (nella pratica traumatologica e nello sport)
- FRIGNANI – Traumatologia dello sport. Trattamento funzionale delle lesioni traumatiche dell'atleta (II ed.)
- FUMAGALLI/CAVALLOTTI – Anatomia umana normale (3 voll.)
- GRANATA ET AL. – Ventilazione meccanica nelle miopatie
- GRANGER – Terapia manuale neuromuscolare
- KAMINA – Atlante di anatomia
- KISNER/COLBY – L'esercizio terapeutico. Principi e tecniche di riabilitazione funzionale
- KUMBRINK – K-taping
- LANZETTA ET AL. – Ginnastica propriocettiva
- LOTTER/QUINCI – La riabilitazione della paralisi del VII nervo cranico
- MANCINI/MORLACCHI – Clinica ortopedica. Manuale-atlante
- MARCHETTI – Magnetoterapia in ortopedia. Indicazioni e risultati
- MARCHETTI/PILLASTRINI – Neurofisiologia del movimento e riabilitazione
- MASSIRONE – Trattato di medicina estetica (3 voll.)
- McKINLEY/O'LOUGHLIN – Anatomia umana
- McKINLEY/O'LOUGHLIN/STOUTER BIDLE – Anatomia e fisiologia
- MERLINI – Manuale di isocinetica
- NICHOLAS – Atlante di tecniche osteopatiche
- OLIMPIO – Anatomia palpatoria funzionale
- PELLEGRINI – Semeiotica reumatologica
- PILLASTRINI – Basi biomeccaniche della valutazione funzionale
- RANERI – Pilates fisios. Matwork e piccoli attrezzi
- ROBINETTE – La terapia dei trigger point
- ROHEN/YOKOCHI – Atlante fotografico a colori di anatomia umana descrittiva e topografica
- SALADIN – Anatomia e fisiologia
- SALADIN – Anatomia umana
- SARACENI/FLETZER – L'esercizio in medicina riabilitativa
- SCANU – Il metodo terapeutico PRALD (volume + 2 DVD)
- SEROFILLI – La fango-balneoterapia
- SHERWOOD – Fondamenti di fisiologia umana
- SHI XUE-MIN – Trattato di agopuntura e moxibustione
- STECCO/STECCO – Fascial manipulation
- STECCO/STECCO – Manipolazione fasciale. Parte pratica
- STECCO/STECCO – Manipolazione fasciale. Parte teorica
- STECCO/STECCO – Manipolazione fasciale per le disfunzioni interne
- STECCO/STECCO – Manipolazione fasciale per le disfunzioni interne. Parte pratica
- VANNINI – Chinesiologia. Testo-atlante
- VIGUÉ/MARTÌN – Grande atlante di anatomia umana descrittiva e funzionale. Nozioni di istologia e di patologia
- ZANIBELLI – Elementi fondamentali di psicomotricità

**FILIPPO ZANELLA – CARLA VANTI**

**TECNICA POMPAGE  
IL RELEASE MIOFASCIALE**

**Presentazione del  
Prof. PAOLO PILLASTRINI**

**PICCIN**

Tutti i diritti sono riservati

È VIETATA PER LEGGE LA RIPRODUZIONE IN FOTOCOPIA  
E IN QUALSIASI ALTRA FORMA

È vietato riprodurre, archiviare in un sistema di riproduzione o trasmettere sotto qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo elettronico, meccanico, per fotocopia, registrazione o altro, qualsiasi parte di questa pubblicazione senza autorizzazione scritta dell'Editore. Ogni violazione sarà perseguita secondo le leggi civili e penali.

AVVERTENZA

Indicazioni accurate, effetti indesiderati e dosaggi per i Pompage sono indicati nel libro, ma è possibile che cambino. Gli Autori, curatori, editori o distributori non sono responsabili per errori od omissioni o per qualsiasi conseguenza derivante dall'applicazione delle informazioni di quest'opera, e non danno alcuna garanzia, esplicita o implicita, rispetto al contenuto della pubblicazione. Gli autori, curatori, editori e distributori non si assumono alcuna responsabilità per qualsiasi lesione o danno a persone o cose derivante da questa pubblicazione.

ISBN 978-88-299-2653-4

Stampato in Italia

# Presentazione

Nel 1988, in occasione del mio primo corso di formazione da Fisioterapista sulla tecnica dei Pumpages, ho conosciuto Marcel Bienfait, a cui sono grato per avermi trasmesso alcuni concetti che ho poi rielaborato nel corso degli anni, concetti che si sono rivelati molto utili per lo sviluppo della mia attività professionale e la strutturazione dell'attività scientifica che ho svolto in seguito, nonché per i miei insegnamenti universitari nei Corsi di Laurea e le Scuole di Specializzazione della Scuola di Medicina. È stato anche grazie a lui che ho compreso il valore della globalità del sistema muscolo-scheletrico e le complesse, ma essenziali regole che governano i collegamenti tra le singole parti ed il tutto.

Oggi, nell'accogliere con piacere l'invito di Carla e Filippo a scrivere alcune righe di presentazione di questo libro, brillante intuizione finalizzata a diffondere ed approfondire i concetti della Tecnica Pumpage, rivivo quei particolari e lontani momenti di studio, dialogo e confronto, con la precisa convinzione che si tratti di uno strumento importante a disposizione della comunità professionale, per contribuire ad affrontare e risolvere numerose disfunzioni dell'apparato locomotore.

Apprendere una metodologia specifica ed efficace, nel nostro come in tutti i settori della Medicina, è stato da sempre considerato come uno dei fattori che qualificano l'attività dei Fisioterapisti e ne siamo orgogliosi! La Formazione Continua di recente istituzione non ci ha certo trovati impreparati a mettere in gioco il nostro agire professionale, per abbracciare un modello di sviluppo e cambiamento costante e positivo.

In effetti, se ci pensiamo bene, anche il percorso formativo di base del Fisioterapista è molto ambizioso, perché si propone di "costruire" ex-novo un operatore della Salute, non limitandosi a fornirgli conoscenze e competenze specifiche della disciplina, ma arrivando al punto di consegnargli una vera e propria identità professionale al servizio dei bisogni di salute della popolazione. È quindi necessario integrare le metodologie didattiche "classiche" con attività formative adeguate, permettendo agli studenti di penetrare nel ruolo professionale, fino a farlo diventare un tutt'uno con le proprie capacità tecniche e manuali.

A questo riguardo, l'organizzazione dei corsi universitari ha sempre previsto contributi gestiti da docenti, coordinatori e tutor, attraverso la puntuale indicazione di modellare i ragazzi in formazione verso un obiettivo finalizzato soprattutto a "essere" e non solo a "sapere" o a "saper fare". Ed è proprio in base a questa logica che ho particolarmente apprezzato il contributo di Carla e Filippo, amici e colleghi di valore, protagonisti nell'ampio scenario in cui operano i professionisti della Riabilitazione e della Terapia Manuale.

In questo libro, pratico e facilmente accessibile a tutti, vengono descritti i principi generali della Tecnica Pompage, strumento fondamentale per tutti i Fisioterapisti e non solo per chi si occupa di Terapia Manuale. Lo stile del libro è agile e permette di apprendere i principi generali della Tecnica, nonché la modalità pratica della sua applicazione sulle persone assistite.

Di esso ho particolarmente apprezzato l'equilibrio delle diverse sezioni in cui, a partire dalle definizioni di Terapia Manuale, Fascia e Catene Miofasciali, l'analisi delle loro disfunzioni e i principi del trattamento che ne deriva, il lettore è introdotto alla descrizione delle tecniche specifiche in modo chiaro, esaustivo e completo. Il "Core" del volume è senza dubbio la presentazione dei singoli Pompage nella seconda parte del testo, in cui sono evidenziati i riferimenti pratici e vengono indicati gli errori più frequenti, così da orientare lo studio e le esercitazioni in maniera finalizzata ed efficace.

Il format con cui Carla e Filippo hanno preparato queste schede è davvero uno dei punti di forza del volume: documentato, sintetico e, semplicemente, utile.

Sono certo che, grazie al lavoro di colleghi seri e preparati come Carla e Filippo, attenti allo sviluppo scientifico della nostra disciplina, così come alla trasmissione del sapere con adeguati strumenti didattici, la qualità degli interventi di Fisioterapia non potrà che crescere ed attestarsi sugli standard più elevati presenti nel contesto internazionale.

PAOLO PILLASTRINI  
*Coordinatore del Corso  
di Laurea in Fisioterapia,  
Università di Bologna*

# Introduzione

## Scopo della trattazione

Questo testo nasce nell'ambito dell'insegnamento di Terapia Manuale che Carla Vanti tiene da molti anni presso il Corso di Laurea in Fisioterapia dell'Università degli Studi di Bologna e dei corsi sul trattamento delle fasce che Filippo Zanella conduce in Italia e all'estero. Questi corsi hanno per oggetto la tecnica manuale denominata "Pompage", introdotta per la prima volta in Italia negli anni '80 dal fisioterapista francese Marcel Bienfait.

Tale tecnica si è evoluta nel corso degli anni ed oggi si presenta come uno strumento di semplice e frequente applicazione nell'ambito dei trattamenti di fisioterapia, in quanto in grado di agire sul tessuto connettivo a più livelli e in svariati distretti. La sua semplicità non dovrebbe però indurre ad imprecisione o superficialità nell'adottare questa procedura terapeutica, la cui esecuzione richiede sia una solida conoscenza delle basi anatomo-fisiologiche, che destrezza manuale.

Questa monografia si propone come un ausilio pratico, utile sia per gli studenti dei Corsi di Laurea in Fisioterapia, sia per fisioterapisti e terapisti manuali che si occupano del trattamento dei disturbi muscolo-scheletrici.

## Impostazione dell'opera

Il testo è organizzato in quattro sezioni. L'introduzione teorica si propone di fornire le indicazioni di base, utili a comprendere i principi anatomo-fisiologici e fisio-patologici su cui si fonda la tecnica. La seconda sezione affronta la tecnica del Pompage, sia dal punto di vista dei presupposti teorici che della manualità.

La sezione pratica è organizzata per schede di lavoro, una per ogni Pompage, corredata da foto esplicative di ciascuna tecnica e dalla descrizione delle principali caratteristiche della tecnica: posizione del paziente e del fisioterapista, punti di repere, direzione della forza applicata, precauzioni, varianti alla procedura di base, errori da evitare.

Esempi di applicazioni cliniche della tecnica e di applicazioni avanzate della stessa completano il volume.

## Conclusioni

Il nostro personale auspicio è che il testo riesca a raggiungere il suo obiettivo di fruibilità ed utilità pratica e che la rivisitazione di questa tecnica in una chiave più attuale serva da stimolo, per iniziare finalmente ad indagare la sua efficacia clinica secondo i criteri del metodo scientifico.

*Gli Autori*



# Indice generale

<b>Sezione I</b>		<b>6 Le manualità del Pompage</b> ..... 93
<b>INTRODUZIONE TEORICA</b>		6.1 Principi di trattamento ..... 93
<b>1 La Terapia Manuale e il Pompage</b> ..... 3		6.2 Le tre fasi del Pompage ..... 94
1.1 La Terapia Manuale ..... 3		6.3 Le quattro tipologie di Pompage ..... 96
1.2 La Tecnica Pompage: origine e sviluppo ..... 5		6.4 La respirazione ..... 104
		6.5 Eccezioni e varianti ..... 105
<b>2 La Fascia</b> ..... 7		<b>Sezione III</b>
2.1 Il concetto di fascia ..... 7		<b>I POMPAGE DISTRETTUALI</b>
2.2 L'anatomia della fascia ..... 9		<b>7 I Pompage preparatori</b> ..... 109
2.3 La fisiologia della fascia ..... 21		7.1 Pompage Globale del Rachide (Pompage Cervicale) ..... 109
2.4 I tre tipi di circolazione ..... 29		7.2 Pompage Linfatico/Respiratorio (Pompage dello Sternale) ..... 112
<b>3 Le catene miofasciali</b> ..... 33		<b>8 I Pompage del Tronco</b> ..... 115
3.1 Il concetto di catene miofasciali ..... 33		8.1 Pompage del Tronco Prono ..... 115
3.2 Le catene miofasciali anteriori ..... 34		8.2 Pompage del Tronco Supino (Pompage del Sacro) ..... 118
3.3 Le catene miofasciali posteriori ..... 40		8.3 Pompage del Tronco in Flessione (Pompage del Sacro in Flessione) ..... 120
3.4 Le catene miofasciali laterali ..... 43		8.4 Pompage Lombare Prono ..... 122
3.5 Le catene miofasciali mediali ..... 48		8.5 Pompage Lombare in Estensione (Pompage Correttivo Lombare) ..... 124
3.6 Le spirali miofasciali ..... 54		8.6 Pompage del Quadrato dei Lombi ... 126
<b>4 La patologia della Fascia</b> ..... 63		8.7 Pompage del Grande Dorsale ..... 128
4.1 Le disfunzioni del sistema fasciale ... 63		<b>9 I Pompage Addominali e Intercostali</b> .. 133
4.2 Il modello della tensegrity ..... 69		9.1 Pompage della Fascia Prevertebrale (Pompage del Retto dell'Addome) ... 133
		9.2 Pompage dell'Obliquo Interno ..... 136
		9.3 Pompage dell'Obliquo Esterno ..... 138
		9.4 Pompage del Diaframma ..... 140
		9.5 Pompage degli Intercostali ..... 143
		<b>10 I Pompage Cervicali e del Capo</b> ..... 147
		10.1 I Pompage Cervicali ..... 147
<b>Sezione II</b>		
<b>IL POMPAGE</b>		
<b>5 I principi terapeutici del Pompage</b> ..... 73		
5.1 Definizioni ..... 73		
5.2 Elasticità e plasticità tissutale ..... 75		
5.3 Il Release Miofasciale ..... 77		
5.4 Gli effetti del Pompage sull'organismo ..... 84		
5.5 Le indicazioni e le controindicazioni del Pompage ..... 86		

