

TECNICA POMPAGE - IL RELEASE MIOFASCIALE

Sviluppata dal fisioterapista **Marcel Bienfait** e recentemente ottimizzata dagli studi sulla fascia del Prof. Filippo Zanella, la **Tecnica Pompage - Il Release Miofasciale** - è una forma di terapia osteopatica che prevede il trattamento della fascia del corpo attraverso manovre di trazione manuale leggera e progressiva, applicate ai diversi distretti corporei. La tecnica si utilizza per il trattamento delle sindromi dolorose di origine muscolo-articolare, le retrazioni, gli esiti da immobilizzazione post-traumatica e per le patologie artrosiche, ed è particolarmente indicata in quelle situazioni di **elevata dolorabilità o in patologie del rachide** legate alla presenza di protrusioni discali o ernie, nelle quali la decompressione articolare gioca un ruolo terapeutico fondamentale.

Il Pompage, definito anche "Rebuild Miofasciale", si pone come scopo quello di ottenere un **modellamento della fascia**, facendola passare da una condizione di addensamento, nel quale il retinacolo fibroso si presenta rigido e irregolare, a uno stato di "release", con una struttura retinacolare regolare ed elastica.

Al fine di ottenere il release fasciale, l'applicazione del Pompage si sviluppa in tre fasi:

- La messa in tensione
- Il mantenimento della tensione
- Il ritorno

La tecnica presenta quattro differenti modalità applicative, a seconda che lo scopo terapeutico sia il trattamento della fascia intramuscolare, il trattamento di quella periarticolare, la riduzione della percezione dolorosa o il miglioramento della funzionalità circolatoria.

Con **oltre 60 diverse applicazioni** su tutto il corpo, "Tecnica Pompage - Il Release Miofasciale" rappresenta uno dei più completi corsi di trattamento della fascia tramite tecniche di rebuild tissutale e strutturale passivo.



OBIETTIVI:

- Apprendere i principi base di anatomia delle fasce, delle catene mio-fasciali e la loro funzione biomeccanica.
- Acquisire le manualità necessarie al trattamento dei muscoli, delle fasce e delle articolazioni con tecniche di release.
- Acquisire le competenze terapeutiche necessarie al trattamento manuale di sindromi artrosiche, discopatie, ernie, retrazioni muscolari, problematiche miofasciali.
- Acquisire le capacità diagnostiche utili ad impostare il trattamento più adatto in funzione della fase della patologia (acuta, sub-acuta, cronica) e della tipologia di paziente (ortopedico, neurologico, sportivo).
- Acquisire le conoscenze necessarie ad effettuare i 4 diversi tipi di Pompage (muscolare, articolare, antalgico e circolatorio) e apprenderne i relativi effetti.
- Conoscere indicazioni e controindicazioni della mobilizzazione della fascia e i livelli di efficacia terapeutica.
- Saper associare le tecniche di Pompage con le eventuali altre tecniche già note.
- Applicare le tecniche di progressione e le varianti delle manovre terapeutiche in funzione della risposta clinica presentata dal paziente.
- Saper impostare il corretto piano di trattamento e l'ideale progressione da utilizzare tra le varie sedute.
- Apprendere le tecniche di mantenimento e di prevenzione.
- Acquisire la capacità di effettuare una corretta diagnosi differenziale per l'utilizzo di tecniche terapeutiche integrate.

A CHI È RIVOLTO IL CORSO:

Tecnica Pompage - Il Release Miofasciale è rivolto ai professionisti sanitari che lavorano nel settore ortopedico, geriatrico e/o nell'area del recupero funzionale, o che trattano frequentemente problematiche multifattoriali del rachide (sia di tipo muscolare che discale), disfunzioni miofasciali, sindromi fibromialgiche, patologie di tipo degenerativo e condizioni cliniche di dolore elevato.



PROGRAMMA

>> Tecnica Pompage - Il Release Miofasciale

1° giorno

Mattina

8,30 - 9,00

Registrazione partecipanti
9,00 - 11,15

La Tecnica Pompage:
scopi terapeutici e tessuti di azione

La fascia: struttura, funzione,
caratteristiche fisiologiche e
anatomiche

Le catene miofasciali
11,15 - 11,30 Break

11,30 - 13,00

Anatomopatologia delle
disfunzioni miofasciali

Il Release Miofasciale

Effetti del Pompage sul corpo

Indicazioni e controindicazioni

13,00 - 14,00 Pausa pranzo

Pomeriggio

14,00 - 16,15

Le tre fasi del Pompage

La quattro tipologie di Pompage

La respirazione

Esercitazione pratica

Pompage Globali:

- Pompage globale del rachide

- Pompage linfatico-respiratorio

16,15 - 16,30 Break

16,30 - 18,30

Esercitazione pratica

Pompage della colonna:

- Pompage del tronco supino

- Pompage del tronco prono

- Pompage lombare prono

- Pompage lombare in estensione

Ripasso di quanto appreso e

discussione

2° giorno

Mattina

9,00 - 11,15

Discussione sul lavoro svolto in 1°
giornata e ripetizione

Esercitazione pratica

Pompage della colonna:

- Pompage del tronco in flessione

- Pompage del Quadrato dei

Lombi

Pompage del cingolo pelvico:

- Pompage delle sacro-iliache

- Pompage della sinfisi pubica

11,15 - 11,30 Break

11,30 - 13,00

Esercitazione pratica

Pompage coxo-femorali:

- Pompage dell'anca

- Pompage dell'Ileo-Psoas

- Pompage del Piriforme

13,00 - 14,00 Pausa pranzo

Pomeriggio

14,00 - 16,15

Esercitazione pratica

Pompage coxo-femorali:

- Pompage del Grande Gluteo

- Pompage del Piccolo e Medio

Gluteo

- Pompage degli Ischiocrurali

16,15 - 16,30 Break

16,30 - 18,30

Esercitazione pratica

Pompage delle fasce anteriori del

tronco:

- Pompage del Retto Addominale

- e della Fascia Prevertebrale

- Pompage del Diaframma

- Pompage degli Intercostali

- Pompage degli Obliqui

dell'Addome

Ripasso di quanto appreso e

discussione

3° giorno

Mattina

9,00 - 11,15

Discussione sul lavoro svolto in 2°

giornata e ripetizione

Esercitazione pratica

Pompage delle fasce posteriori

del tronco:

- Pompage del Gran Dorsale

- Pompage del Trapezio Medio e

Inferiore

- Pompage del Gran Dentato

- Pompage dei Romboidi

11,15 - 11,30 Break

11,30 - 13,00

Esercitazione pratica

Pompage del cingolo scapolare e

della spalla:

- Pompage dell'Elevatore

- Pompage del Trapezio Superiore

- Pompage della spalla

- Pompage del Piccolo Pettorale

- Pompage del Grande Pettorale

13,00 - 14,00 Pausa pranzo

Pomeriggio

14,00 - 16,15

Esercitazione pratica

Pompage cervicali e del capo:

- Pompage C0-C7/D1

- Pompage degli Scaleni

- Pompage cervicale in rotazione

- Pompage dello SCOM

- Pompage cervicale in flessione

e in estensione

- Pompage Epicranici

16,15 - 16,30 Break

16,30 - 18,30

Esercitazione pratica

Pompage dell'arto superiore:

- Pompage del gomito

- Pompage del polso

- Pompage delle articolazioni della

mano

(carpali, metacarpali e falangei)

Ripasso di quanto appreso e

discussione

4° giorno

Mattina

9,00 - 11,15

Discussione sul lavoro svolto in 3°

giornata e ripetizione

Esercitazione pratica

Pompage del ginocchio e della

coscia:

- Pompage del ginocchio

- Pompage del Quadricipite

Pompage di gamba e caviglia:

- Pompage della tibio-tarsica

- Pompage del Tricipite Surale

11,15 - 11,30 Break

11,30 - 13,00

Esercitazione pratica

Pompage del piede:

- Pompage sottoastragalico

- Pompage delle articolazioni del

piede

(tarsali, metatarsali e falangei)

Principi di trattamento delle

deformità

13,00 - 14,00 Pausa pranzo

Pomeriggio

14,00 - 16,15

Esercitazione pratica

Uso del Pompage nelle retrazioni:

- Pompage del Bicipite

- Pompage del Tricipite

- Pompage del Deltoido Anteriore

e degli Extrarotatori

Integrazione del Pompage con

altre tecniche

Pianificazione del trattamento con

Pompage

16,15 - 16,30 Break

16,30 - 18,30

Sequenze di trattamento e linee

guida

Introduzione ai Pompage posturali

avanzati e alle tecniche correttive

Esercitazione pratica:

- Pompage avanzato per ernia

cervicale

- Pompage correttivo per

torcicollo

Lavoro di gruppo: elaborazione

piano terapeutico su un caso

clinico guidato

Verifica dell'apprendimento

tramite esercitazione pratica finale

e questionario

Consegna attestati