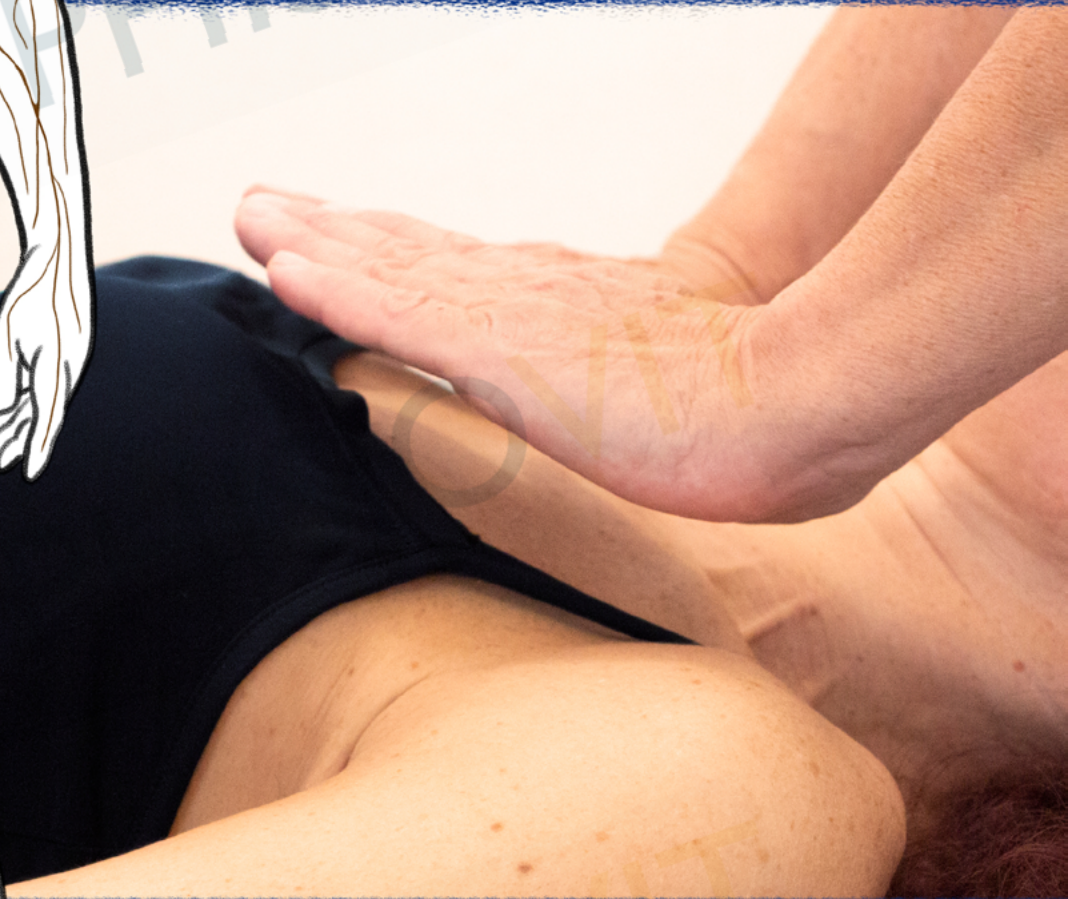
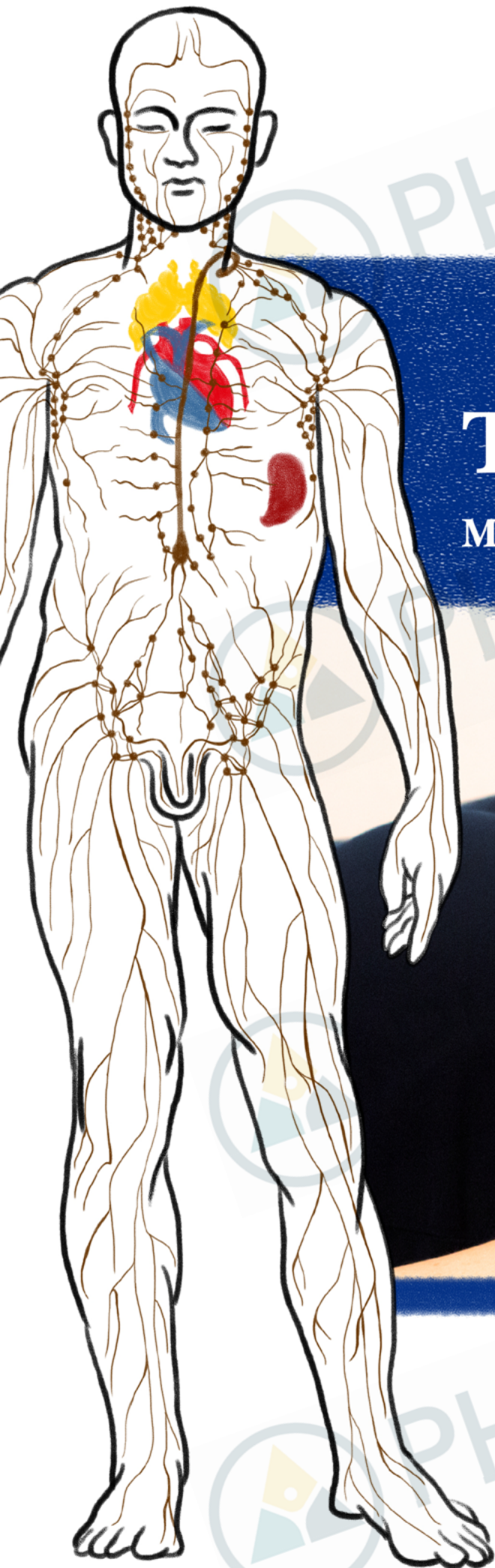


Carla Vanti

LE PUMP TECHNIQUES

MANUALE TEORICO-PRATICO



PhisioVit S.r.l.

Carla Vanti

**LE PUMP
TECHNIQUES
MANUALE TEORICO-PRATICO**

PhisioVit S.r.l.

Questa opera è pubblicata in modo congiunto dall'autore e da PhisioVit S.r.l. che detengono ogni diritto della stessa in maniera esclusiva. Nessuna parte di questo libro può essere pertanto riprodotta senza il preventivo assenso di PhisioVit S.r.l. e dell'autore.

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 di PhisioVit S.r.l. e dell'autore.

Ogni violazione sarà perseguita secondo le leggi civili e penali.

Publicato da

PhisioVit S.r.l.

Via Treviso, 44/50 - 01100 Viterbo
Tel. 0761.221482 - Cell. 377.3796477
info@phisiovit.it
www.phisiovit.it

Foto, riprese e montaggio video di

**Alba Frezza
Ester Galli**

Illustrazioni di
Ester Galli, 123RF

ISBN 9791221063783

ISBN-A 10.979.12210/63783

INDICE

PREFAZIONE

INTRODUZIONE

SEZIONE I - INTRODUZIONE

CAPITOLO 1

La Fascia

CAPITOLO 2

Il Sistema Linfatico

CAPITOLO 3

Le Tecniche Di Release Miofasciale

CAPITOLO 4

Le Pump Techniques

4.1 STORIA ED EVOLUZIONE

4.2 PRESUPPOSTI TEORICI

4.3 INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI

4.4 ESECUZIONE PRATICA

SEZIONE II - ESECUZIONE

RELEASE SUBOCCIPITALE

RELEASE DELL'INGRESSO/EGRESSO TORACICO

TRAZIONE PETTORALE

PUMP LINFATICO TORACICO (Tecnica classica di pump toracico - Variante torace superiore)

PUMP LINFATICO TORACICO (Variante con attivazione)

PUMP LINFATICO TORACICO (Variante torace inferiore)

DOMING DEL DIAFRAMMA

ELEVAZIONE COSTALE (RIB RAISING)

TECNICA I

TECNICA II

TECNICA III

PUMP LINFATICO ADDOMINALE

PUMP DEL BACINO

PUMP DELL'ARTO INFERIORE

PUMP LINFATICO DELL'ANCA

TECNICA I - PUMP MONOLATERALE

TECNICA II - PUMP BILATERALE

PUMP LINFATICO DEL GINOCCHIO

PUMP PODALICO (DALRYMPLE PUMP)

TECNICA DI BASE

VARIAZIONE

PUMP DELL'ARTO SUPERIORE

PUMP LINFATICO DELLA SPALLA

PUMP LINFATICO DEL GOMITO E DELL'AVAMBRACCIO

PUMP LINFATICO DEL POLSO

ESEMPI DI SEQUENZE DI LYMPHATIC PUMP TECHNIQUES

SEZIONE III - DISINTOSSICARE IL SISTEMA LINFATICO

SUGGERIMENTI PRATICI PER DISINTOSSICARE IL SISTEMA LINFATICO

SUGGERIMENTO 1

Prenditi alcuni minuti per respirare profondamente

SUGGERIMENTO 2

Cerca di idratarti quotidianamente

SUGGERIMENTO 3

Spazzola la pelle a secco

SUGGERIMENTO 4

Alterna caldo e freddo nella doccia

SUGGERIMENTO 5

Muoviti ogni volta che puoi

SUGGERIMENTO 6

Passeggia

SUGGERIMENTO 7

Mangia cibi integrali, soprattutto grassi sani, frutta e verdura

SUGGERIMENTO 8

Bevi tisane che agiscono sulla linfa

SUGGERIMENTO 9

Indossa fibre naturali e abiti larghi e comodi

SUGGERIMENTO 10

Scegli accuratamente reggiseni e biancheria intima

SEZIONE IV - PROVE DI EFFICACIA

CAPITOLO 1

Introduzione

CAPITOLO 2

Descrizione degli studi clinici sulle pump techniques

ALLEN, 1967 - SOGGETTI CON PATOLOGIE RESPIRATORIE

MEASEL, 1982 - SOGGETTI SANI VACCINATI

SLESZYNSKI E KELSO, 1993 - SOGGETTI OPERATI DI COLECISTECTOMIA

JACKSON ET AL., 1998 - SOGGETTI SANI VACCINATI

MESINA ET AL., 1998 - SOGGETTI SANI

NOLL ET AL., 1999 - SOGGETTI ANZIANI CON POLMONITE

NOLL ET AL., 2000 - SOGGETTI CON POLMONITE

BREITHAUPT ET AL., 2001 - SOGGETTI SANI VACCINATI

DUGAN ET AL., 2001 - SOGGETTI SANI VACCINATI

NOLL ET AL., 2008 - SOGGETTI ANZIANI CON BPCO

NOLL ET AL., 2010 - SOGGETTI ANZIANI CON POLMONITE

SAGGIO ET AL., 2010 - SOGGETTI SANI

MASCARENHAS ET AL., 2013 - SOGGETTI CON BPCP

NOLL ET AL., 2013 - SOGGETTI ANZIANI

WALKOWSKI ET AL., 2014 - SOGGETTI SANI

RAPISARDA ET AL., 2015 - SOGGETTI SANI

NOLL ET AL., 2016 - SOGGETTI CON POLMONITE

RACCA ET AL., 2017 - PAZIENTI OPERATI DI CHIRURGIA CARDIACA

ABDELFATTAH, 2018 - SOGGETTI SANI

ELNAGGAR ET AL., 2019 - SOGGETTI IN ETÀ INFANTILE CON ASMA

LORENZO ET AL., 2019 - SOGGETTI SANI

RATAJSKA ET AL., 2019 - PAZIENTI OPERATI DI CHIRURGIA CARDIACA

ALTRI STUDI

CAPITOLO 3

Discussione e conclusioni

BIBLIOGRAFIA

PREFAZIONE

Nel 2015, quando Carla mi chiese di scrivere qualche riga di presentazione del suo primo libro sulla tecnica dei Pumpages, ho risposto affermativamente e con piacere. Oggi, come allora, mi appresto a fare lo stesso per questa nuova esperienza editoriale, il cui tema è una naturale evoluzione del precedente, trattando delle Pump Techniques linfatiche.

La materia è di grande interesse per i Fisioterapisti e chi si occupa di disturbi dell'apparato muscoloscheletrico, poiché le tecniche osteopatiche, proposte all'attenzione dei professionisti sanitari per la prima volta quasi un secolo fa, si sono poi sviluppate e oggi sono un patrimonio a disposizione della comunità professionale in tutti i continenti. In Italia molti utilizzano queste tecniche definendole "Pompage", denominazione che comprende anche manovre di tipo articolare e muscolare. La ricerca scientifica ha indagato presupposti teorici ed efficacia di queste tecniche, per cui il progetto che ci viene qui presentato rappresenta un contributo rilevante a disposizione di chi è alla ricerca di uno strumento aggiornato, completo, chiaro ed efficace.

L'attuale pratica clinica del Fisioterapista non è più solo rivolta alla dimensione motoria, ma assumono una rilevante importanza anche le funzioni di altri organi e apparati, strettamente correlati al movimento, che possono migliorare le proprie performances a vantaggio dell'equilibrio omeostatico dell'intero organismo. Infatti, nell'introduzione del libro di Carla, si cita che le Pump Techniques linfatiche hanno l'obiettivo di "favorire il ritorno venoso e linfatico, incrementare la mobilità della gabbia toracica e migliorare il metabolismo".

In un contesto in cui l'affermazione delle Linee Guida come strumento che orienta il comportamento dei professionisti clinici sta complessiva-

mente portando rilevanti benefici alla qualità dei servizi sanitari, può tuttavia esistere il rischio di comprimere il rapporto individuale, unico ed irripetibile, che si instaura tra Fisioterapista e persona assistita.

Dopo anni di pandemia che hanno allontanato le persone e limitato l'approccio manuale a favore dell'esercizio terapeutico supervisionato a distanza, probabilmente occorre ora fare una pausa e dedicare un po' di tempo ad una riflessione: come definire quali sono gli spazi che si possono occupare con nuove metodologie e tecnologie e cosa, invece, non può essere in alcun modo sostituito nel repertorio culturale e professionale proprio della disciplina?

In un panorama in cui nuove tecnologie si stanno affacciando alla ribalta dell'organizzazione dei servizi sanitari e riabilitativi, attraverso dispositivi utili, avanzati e costosi, quali la realtà virtuale, la realtà aumentata e le piattaforme digitali in grado di guidare i trattamenti anche a distanza, la peculiarità dei nostri interventi manuali non potrà e non dovrà essere calpestata e relegata a fattore straordinario occasionale.

Questo libro ha diversi aspetti di grande interesse, che lo caratterizzano in senso molto utile per i professionisti della Riabilitazione Muscoloscheletrica. Anzitutto ha una prospettiva estremamente pratica; in secondo luogo, le Pump Techniques linfatiche sono descritte ma, soprattutto, illustrate iconograficamente nel dettaglio, evidenziando per ciascuna lo scopo specifico. Inoltre, una sezione dell'e-book è dedicata ad alcuni suggerimenti pratici per disintossicare il sistema linfatico, particolarmente utili anche per chi già utilizza questo strumento terapeutico nella propria pratica clinica. Infine, ma non per ultimo, in una sezione apposita dell'e-book vengono presentati gli studi e le ricerche sulle Pump Techniques linfatiche, a dimostrazione del fatto che l'autrice è uscita dall'autoreferenzialità e ha prestato attenzione alla ricerca di evidenze scientifiche e all'aggiornamento delle conoscenze sull'argomento.

Carla Vanti è professionista di grande valore ed esperienza, docente universitaria, già autrice di oltre cento pubblicazioni scientifiche, diversi

libri e docente di Tecnica Pompaggio da svariati decenni. La sua attività e la sua competenza sono un patrimonio prezioso per la comunità professionale e in questo progetto che ci mette a disposizione abbiamo l'opportunità di accrescere le nostre conoscenze su un tema che, pur non essendo una novità assoluta, merita tuttavia di essere approfondito e studiato ancora a lungo.

Grazie Carla!

Paolo Pillastrini