

## **CRIAÇÃO DE MANUAL PRÁTICO DAS TÉCNICAS DE POMPAGE E ENERGIA MUSCULAR PARA A MELHORIA DO DESEMPENHO DE ESTUDANTES DE FISIOTERAPIA**

Maria Emilena Sales Nunes<sup>1</sup>; Rayane Pereira de Queirós<sup>1</sup>; Alain Oliveira dos Santos<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá.  
E-mail: emilenasalesfisio@gmail.com; raianepereira211@gmail.com

<sup>2</sup>Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá.  
E-mail: alainoliveira@unicatolicaquixada.edu.br

### **RESUMO**

A cinesioterapia é um método que se beneficia do movimento do corpo e de realizações de exercícios como forma de tratamento, com o objetivo de prevenir, curar e reabilitar. Para a manutenção dos movimentos e das funcionalidades dos tecidos a cinesioterapia abrange várias técnicas, dentre elas estão as técnicas de pompage e energia muscular (TEM). A pompage é uma técnica de terapia manual, que aproveita o tensionamento e os ciclos respiratórios, com a finalidade de tratar ou minimizar as contraturas e tensões dos tecidos, dos quais são os causadores de dores permanentes ou não permanentes de forma a dificultar a qualidade de vida. Esta técnica é dividida em três tempos que são eles tensionamento, manutenção de tensão e tempo de retorno onde irá possibilitar aos tecidos um relaxamento muscular, melhora do fluxo sanguíneo local e a ajuda na regeneração articular. Já a TEM é um recurso derivado da terapia manual, no qual utiliza-se da contração muscular de forma voluntária para limitar a mobilidade articular, gerando assim um alongamento dos músculos contraturados, hipertônicos ou encurtados de modo que reduzam as condições dolorosas resultantes de espasmos musculares. Esta técnica apresenta-se entre as técnicas estruturais ativas em que o indivíduo aplica força muscular gradual. Este fato acontece, pois, as técnicas não apresentam reações adversas, o que tem causado um interesse cada vez maior sobre. O estudo tem como objetivo criar um manual prático de TEM e pompage para auxílio do aprendizado de alunos da disciplina de Cinesioterapia e Reeducação Postural. No primeiro momento será realizado um levantamento bibliográfico em livros e artigos científicos, para auxiliar na criação de um manual prático para as técnicas de energia muscular e pompage. Neste material cada técnica descreverá a posição do paciente e do terapeuta, contatos manuais, comandos verbais descrição detalhada da técnica. Espera-se dos alunos que haja um feedback positivo em relação ao material de base para melhorar o seu desempenho e compreensão na disciplina de Cinesioterapia e Reeducação Postural.

**Palavras-chave:** Cinesioterapia. Manipulações Musculoesqueléticas. Pompage. Técnica de energia muscular.