

REVISTA MEXICANA DE FISIOTERAPIA AÑO 1. NÚM. 1

LOS BENEFICIOS DE LA TERAPIA CON BANDAS DE COMPRESIÓN MOBILITY FLOSS

Hugo Romero Fernández¹

Contacto:
FisioSportRC@hotmail.com

Licenciado en Terapia Física, Centro Mexicano Universitario de Ciencias y Humanidades. Maestría en ecografía musculoesquelética, Universidad Cardenal Herrera. (1)

En los últimos años está teniendo mucho auge una metodología que tiene múltiples beneficios para la terapia manual, la terapia para manejo del dolor, mejora de la movilidad, el entrenamiento funcional y readaptación de pacientes, estamos hablando del Flossing.

El término de flossing se emplea en todo el mundo para hacer referencia a la utilización de bandas elásticas, principalmente para el entrenamiento y la rehabilitación. Se trata de vendajes de compresión con bandas de goma elástica (caucho), que se colocan sobre el cuerpo para tratar molestias del aparato locomotor (1).

Los objetivos claros que se tienen con el uso del flossing son:

- Reducción de los procesos inflamatorios
- Control y alivio del dolor
- Mejora de la movilidad
- Mejora de la coordinación y propiocepción
- Desarrollo y fortalecimiento de los músculos (2).

¿Qué características tiene que cumplir un flossing band correcto?

El flossing band ideal debe contar con una superficie ligeramente sedosa que en ningún caso debe ser lisa, las características que deben de poseer las bandas independientemente de la marca o fabricante que se elija comprenden las siguientes: Confección al 100% a partir de caucho natural, presentándose en diferentes longitudes que van aproximadamente de 1.25 a 2.06m. El espesor del material varía de 0.8 a 1.5mm y la anchura de las bandas es de 5 cm para piernas, brazos y cuerpo y de 2.5cm para articulaciones más pequeñas como dedos o muñeca (1).

Los mecanismos de acción del flossing son varios, entre los cuales sobresalen la mejora del riego sanguíneo y el drenaje tisular en el cual tras sufrir una lesión o presentar un proceso inflamatorio, la compresión de las bandas generará una saturación y una recirculación vascular, provocando una eliminación de metabolitos, una vascularización más oxigenada y un mayor aporte de nutrientes a la zona de la lesión,

produciendo un fenómeno llamado “efecto esponja” y mecanismos de auto reparación (3).

Los efectos no se atribuyen exclusivamente a la compresión, ya que siempre se requerirá efectuar ejercicios y movimientos adicionales en todos los rangos posibles de acuerdo a las necesidades de cada paciente y después de la aplicación del flossing los movimientos ejecutados, constituyen el factor más importante del tratamiento (4).

Aunque la aplicación del flossing se considera una técnica relativamente segura y de fácil ejecución, las bandas no son mágicas y por sí solas los efectos son muy pocos o nulos, es en tanto el terapeuta experimentado y capacitado el que en conjunto con el material adecuado logrará los resultados deseados ya que tendrá la capacidad de poder elegir las correctas fuerzas de tensión, direccionalidad de la aplicación, combinar los tiempos adecuados y poder dosificar las cargas de trabajo de acuerdo a cada patología o lesión (2).



Por lo cual podemos considerar que estamos ante una de las nuevas herramientas de terapia manual y de movimiento con más beneficios para la terapia activa, con resultados tangibles desde la primera aplicación, encontrando mejoras en la disminución de procesos

inflamatorios, disminución de dolor y por consecuencia una mejora inmediata en la recuperación de los rangos de movilidad.



Y ya que el movimiento es uno de los mejores factores de recuperación en los pacientes podemos decir que: “SIN MOVIMIENTO NO HAY FLOSSING”.

BIBLIOGRAFÍA

- 1- Kreutzer, R., Stechmann K., Eggers H., Kloster B. Tecnicas de aplicación de las bandas de compresion. 1 edicion. Barcelona: Paidotribo; 2016.
- 2-Starrett, K. Werde ein geschmeidiger Leopard. 1 Edicion. Munich: Riva-Verlag. 2014.
- 3-Taradaj, J., Rosinczuk, J., Dymarek, R., y cols. Comparison of efficacy of the intermittent pneumatic compression with a high- and low-pressure application in reducing the lower limbs phlebo-lymphedema. Ther Clin Risk Manag; 11: 1545-1554. 2015
- 4-Horiuchi, M., Okita, K. Blood flow restricted exercise and vascular function. Int J Vasc Med: Doi. 10. 1155. 2012