

El Uso de Floss Band en el Tratamiento de Fisioterapia del Esguince de Tobillo

Marta Sibón Saborido
Ana Trinidad Tello Román
Servicio Andaluz de Salud



INTRODUCCIÓN

El **esguince de tobillo** es una lesión que produce inflamación, dolor, disminución del rango de movimiento y alteración de la estabilidad. Es una de las lesiones más frecuentes del aparato locomotor, sobre todo en el ámbito deportivo.

El ligamento que se daña con mayor frecuencia es el lateral externo (85% de los casos) y su mecanismo lesional sería la inversión forzada, además más del 80% de los esguinces recidivan y pueden acabar en una inestabilidad crónica condicionando incluso la actividad cotidiana por lo que su tratamiento adquiere gran importancia. Desde la fisioterapia podemos actuar en los primeros días con multitud de técnicas. En los últimos años se está utilizando el floss band (FB) técnica de movilización activa o pasiva que se basa en la compresión a través de bandas de látex de distintos tamaños y resistencias ocluyendo parcialmente el flujo sanguíneo de la zona lesionada.

El **objetivo principal** del trabajo es comparar la efectividad del uso de floss band en la fisioterapia del esguince de tobillo respecto a la fisioterapia convencional.

MÉTODO

Se realiza un **ensayo clínico** para valorar la eficacia de añadir el uso de floss band en el tratamiento de fisioterapia del esguince de tobillo.

Se seleccionan dos grupos de 9 individuos entre 25-52 años de edad que habían sufrido esguince de tobillo grado I/II desde 1 a 2 meses y sin otra lesión asociada. Se valora de forma individual a cada participante en el primer y último día del estudio utilizando la Escala Visual Analógica (EVA) para la evaluación del **dolor** y el goniómetro para valorar el **rango articular (ROM)**.

La intervención es de 40 minutos tres días a la semana durante un mes. En ambos grupos se realiza el mismo tratamiento; masoterapia, movilizaciones de la articulación, ejercicios de fortalecimiento y propiocepción y ultrasonidos. A diferencia que en uno añadimos el uso de floss band durante las movilizaciones y ejercicios.

RESULTADOS

Para interpretar los resultados se utilizan las siguientes referencias

Movilidad tobillo activa (Kapandji)	Flexión plantar	Flexión dorsal	Amplitud completa	Escala Visual Analógica	Dolor leve	Dolor moderado	Dolor severo
	40/50°	20/30°	60/80°		< 3	4-7	>8

Tras finalizar las sesiones en ambos grupos se observa resultados más favorables

	ROM (amplitud completa) EVA				Resultados
	Inicio	Final	Inicio	final	Variación
Fisioterapia convencional	35,8°	52,5°	8,3	6,5	ROM: 16,7 EVA: 1,8
Usando floss band en el tratamiento	36,5°	56,2°	7,5	5,3	ROM:19,7 EVA:2,2

*Las puntuaciones obtenidas son el resultado de la media de todos los participantes al inicio y al final del estudio

CONCLUSIONES

- ❖ Ambos tratamientos resultan eficaces en la recuperación del esguince de tobillo; disminuyendo el dolor y aumentando el ROM, siendo la variación levemente mayor en el grupo que utilizó floss band.
- ❖ Hacen falta estudios con más participantes y grupos más homogéneos de edad y actividad deportiva.

REFERENCIAS

- Martínez Romero, B. (2019). *Efecto del flossband en el rango de movimiento y la estabilidad de tobillo en jugadores amateurs de fútbol*.
- Yuto Sano, Masashi Kawabata, Yuto Uchida, Yuto Watanabe, Yusuke Tsuihiji, Hiroyuki Watanabe, & Naonobu Takahira. (2024). Immediate effects of lower leg tissue flossing on ankle muscle strength and dorsiflexion range of motion in healthy individuals: A randomized cross-over controlled trial...Fifth World Congress of Sports Physical Therapy, June 14-15, 2024, Oslo, Norway. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 19(6), 775