

# FLOSS BAND EN EL TRATAMIENTO FISIOTERAPÉUTICO

## Autores

Cristian Almazán González

Berta Sánchez Bonilla

## INTRODUCCIÓN

El Flossing o Floss band es una técnica desarrollada por el fisioterapeuta Kelly Starrett que se utiliza en fisioterapia. Consiste en un tipo de banda elástica de caucho que se envuelve alrededor de las articulaciones o grupos musculares durante el ejercicio o estiramiento.

## OBJETIVO

El objetivo de esta revisión bibliográfica es observar el efecto terapéutico del floss band en la fisioterapia.



## METODOLOGÍA

Se llevó a cabo una búsqueda bibliográfica en las bases de datos PubMed, PEDRo, Embase y Scopus.

Términos claves empleados:

- Flossing
- Floss Band
- Physiotherapy

Conector booleanos:

- OR
- AND

Criterios de inclusión:

- ECA
- Publicado en los últimos 5 años

Criterios de exclusión:

- Técnicas diferentes al Floss Band. Tras aplicar estos criterios se obtuvieron un total de 6 estudios.



## RESULTADOS

En todos los grupos experimentales que utilizaron Floss band, se observaron mejoras significativas en la función, el dolor y el rango de movimiento. Sin embargo, los resultados en relación a la fuerza no fueron concluyentes.

Estudios	Función	Rango de movimiento	Fuerza	Dolor
6				✓
5	✓		✓	✓
4		✓	✓	
3			X	
2	✓	✓		
1	✓	✓		

## CONCLUSIÓN

Una de las limitaciones identificadas fue la heterogeneidad de las escalas de medición utilizadas para evaluar la función y la fuerza. Además, el seguimiento se realizó únicamente a corto plazo. El uso del Floss band es una herramienta interesante en la fisioterapia que nos facilita el proceso de rehabilitación. Debemos seguir investigando las diferentes variables y su efecto a largo plazo.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Wu S-Y, Tsai Y-H, Wang Y-T, Chang W-D, Lee C-L, Kuo C-EA, et al. Acute effects of tissue flossing coupled with functional movements on knee range of motion, static balance, in single-leg hop distance, and landing stabilization performance in female college students. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2022;19(3). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19031427>
2. Huang Y-S, Lee C-L, Chang W-D, Chang N-J. Comparing the effectiveness of tissue flossing applied to ankle joint versus calf muscle on exercise performance in female adults: An observational, randomized crossover trial. *J Bodyw Mov Ther* [Internet]. 2023;36:171–7. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jbmt.2023.07.012>
3. Hadamus A, Jankowski T, Wiaderna K, Bugalska A, Marszałek W, Błażkiewicz M, et al. Effectiveness of warm-up exercises with tissue flossing in increasing muscle strength. *J Clin Med* [Internet]. 2022;11(20). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/jcm11206054>