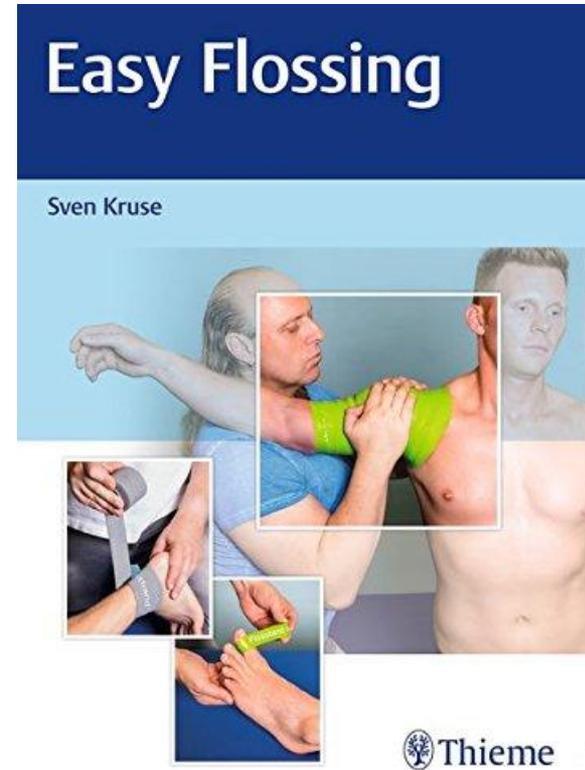




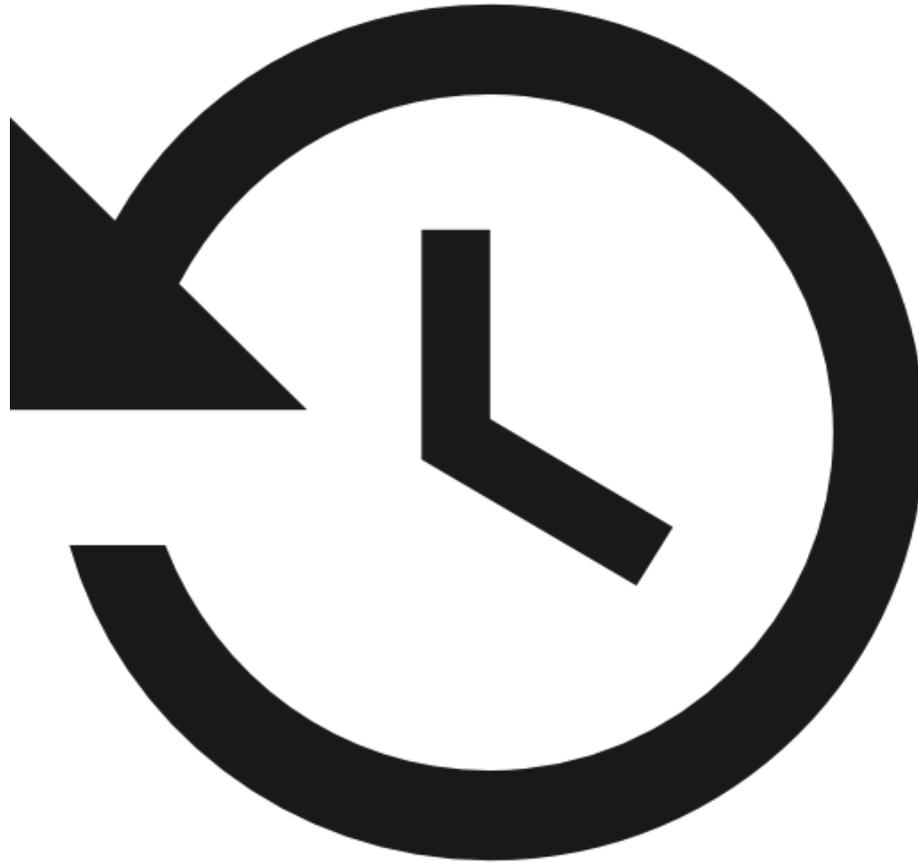
EASYFLOSSING

EasyFlossing

Las ventajas del vendaje
de compresión de corta
duración para la
movilización del
tejido miofascial



Historia



Sven Kruse



Fisioterapeuta Alemán especializado en alto rendimiento.
Es coordinador de los fisioterapeutas de los equipos olímpicos alemanes.



Sven Kruse ha competido de joven en Powerlifting.
Ahí descubrió los principios del FLOSSING.

Primeros hallazgos



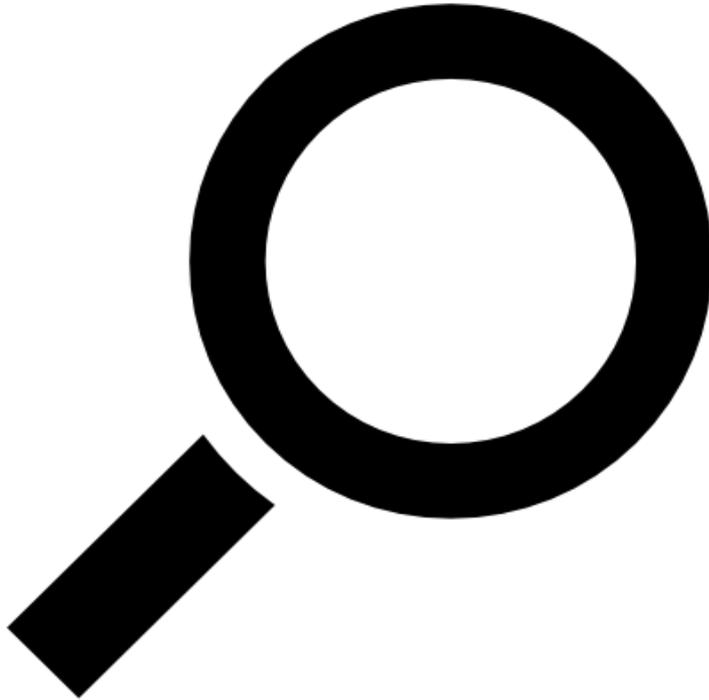
- Mayor estabilidad
- Mas fuerza
- Menos **DOLOR**
- Menos **CONGESTIÓN**

Desarrollo del EasyFlossing

1. Prueba de diferentes vendas con grosores y anchos diferentes.
2. Prueba de diferentes materiales. Elásticos y rígidos.
3. Prueba de diferentes intensidades de elásticos, anchos y largos.



Hallazgos



Se le llamo VOODOO-FLOSSING:

1. Disminuye dolor.
2. Aumenta la fuerza.
3. Da mayor estabilidad.
4. Acelera la recuperación post-ejercicio.
5. Aumenta rango articular.
6. Mejora la propiocepción.
7. Mejora movilidad-elasticidad.
8. Aumenta la hipertrofia.
9. Disminuye el tono.
10. Hiperemia.
11. Estrangula la circulación.



Disminución del dolor

Estimulación de aferencias cutáneas, mecanoreceptores y terminaciones nerviosas libres.

Esto sucede especialmente a nivel cutáneo, subcutáneo y en la fascia superficial pero también los mecanoreceptores en tejidos profundos y la fascia profunda reaccionan a los estímulos del flossband.



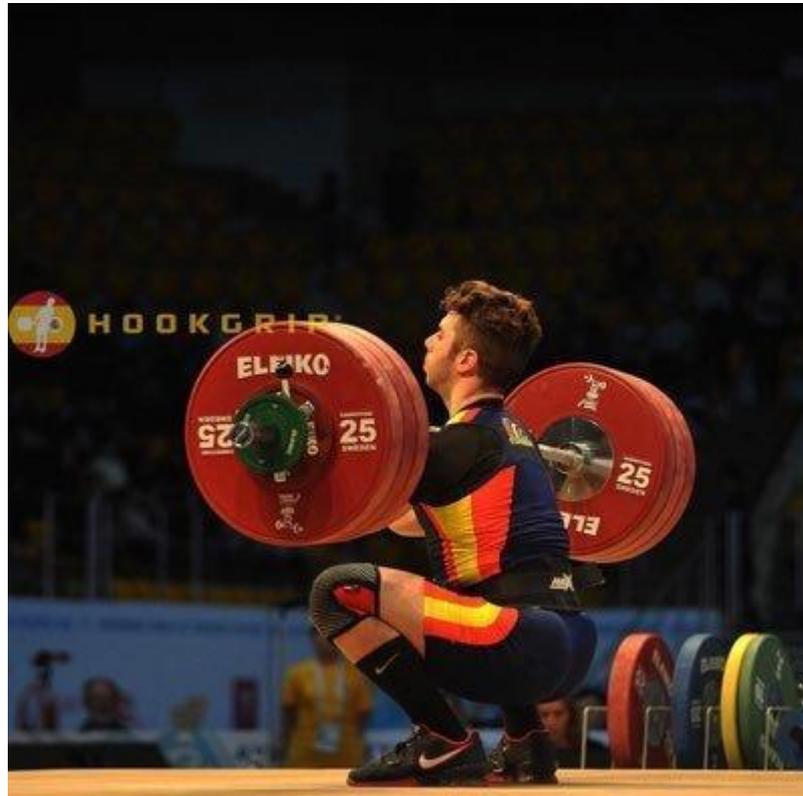
Aplicación práctica

1. Aumenta rango articular por menos miedo a sentir dolor.
2. Da menos miedo al paciente de realizar un movimiento doloroso.
3. Al sentir menos dolor va eliminando patrones de movimientos que buscan evitar el dolor.
4. Mejora la ejecución de movimientos.
5. Disminuir el dolor en aplicaciones como hondas de choque y punción seca.



Aumento de la fuerza

Un músculo comprimido desarrolla mas fuerza al haber menos deformación.



Aplicación práctica

1. El paciente consigue iniciar movimiento que sin la venda no es capaz.
2. Al tener mas fuerza tiene mayor estabilidad y coordinación.
3. Da al paciente mas confianza.
4. Aumenta su resistencia al ejercer menos fuerza.



Da mas estabilidad

Los vendajes como el tape se ponen precisamente para estabilizar y poder realizar movimientos con seguridad.

Podemos jugar con diferentes aplicaciones y intensidades para poder realizar mas tempranamente movimientos que el paciente no se atreve realizar.



Aplicación práctica

1. Dar mas seguridad al paciente, especialmente en articulaciones inestables.
2. Pre-cirugía podemos mantener una actividad con movimientos complejos para llegar mejor preparados a la operación.
3. Evitar patrones de movimientos anormales.



Acelera la recuperación post-ejercicio.

Al retirar el vendaje elástico rápidamente para provocar un “efecto esponja” se consigue que la zona tratada se vea libre de sustancias de deshecho, como el ácido láctico, metabolitos y sustancias irritantes y proinflamatorias; y es nutrida por sangre oxigenada y cargada de nuevos nutrientes.



Aplicación práctica

1. Podemos eliminar masajes de recuperación, el paciente se realiza auto aplicaciones.
2. El paciente-atleta puede soportar cargas de entrenamiento mayores.
3. Mayor rendimiento.
4. Menos riesgo de lesión

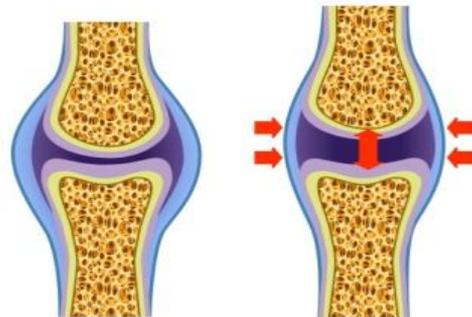


Aumenta rango articular.

Distracción articular.

Si envolvemos una articulación con el flossband aplicando tensión fuerte ésta ejerce presión sobre el líquido interarticular separando las carillas articulares.

Esto aumenta la movilidad articular y también tiene un efecto de inhibición dolorosa por la estimulación de receptores articulares:



Aplicación práctica

1. No solo decoaptamos la articulación sino que también bajamos el edema periarticular.
2. Al doblar mas con la venda y después el paciente ofrece menos resistencia en ejercicios al sentir mas tarde el dolor.
3. Recuperación mas rápida por evitar la retracción de tejidos.



Mejora la propiocepción.

Por la compresión actuamos sobre las aferencias cutáneas y esto modifica la propiocepción corporal del segmento que esta vendado.

Corregimos las tensiones anormales y le hacemos realizar movimientos con condiciones mejoradas de tensión.

Esto ya lo conocemos del vendaje neuromuscular.



Aplicación práctica

1. Menos riesgo de sobrecarga y lesión.
2. Mejor ejecución del movimiento.
3. Menos esfuerzo.

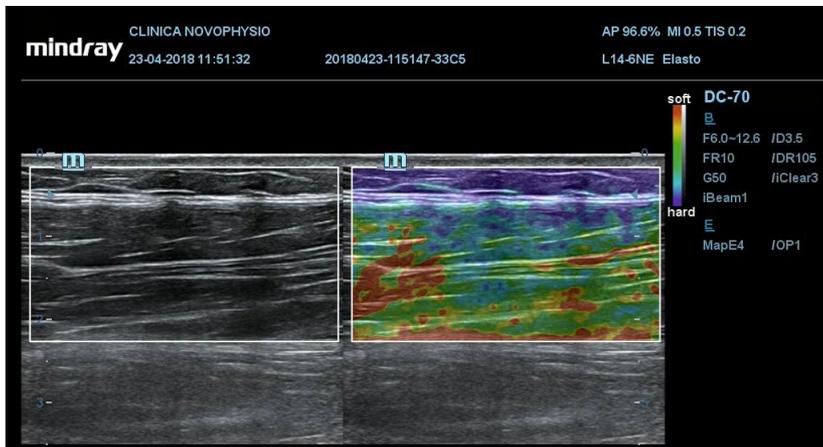


Mejora movilidad-elasticidad.

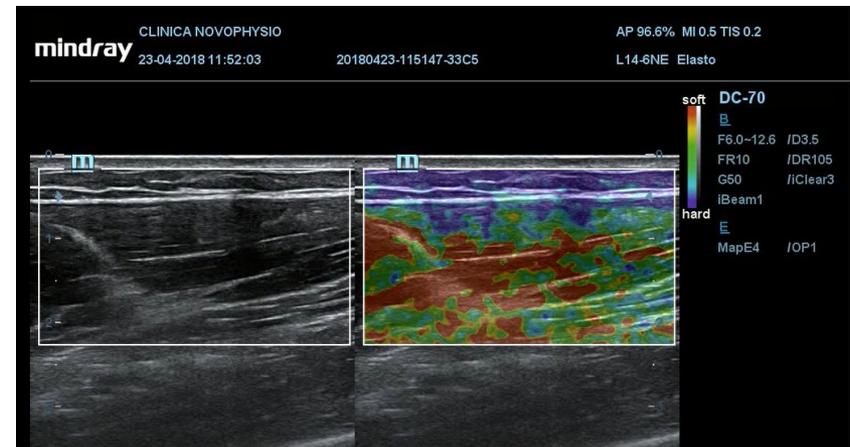
Ruptura de macromoléculas.

Bajo compresión y movilización se produce ruptura de macromoléculas (GAG) en la matriz extracelular del tejido conectivo.

Especialmente en regiones que contenían poco líquido son capaces, tras la aplicación del flossband de retener más agua, que es fundamental para una correcta función del tejido conectivo y mejora la movilidad y el metabolismo celular.



ANTES



DESPUÉS

Aplicación práctica

1. Mayor elasticidad.
2. Aumento del rendimiento.
3. Menos tensión y desequilibrios.
4. Mejora de propiocepción.
5. Menos riesgo de lesión.
6. **ES MAS IMPORTANTE LA ELASTICIDAD QUE LA FUERZA**



Aumenta la hipertrofia.

Congestión sanguínea y de líquidos.

- La compresión circular produce una considerable disminución de la perfusión sanguínea y linfática en función de la tensión y tipo de venda utilizada.
- Esta falta de aporte y eliminación de nutrientes y sus deshechos produce la estimulación de receptores químicos que entre otros producen la **liberación de hormonas de crecimiento** y esto favorecerá la regeneración de los tejidos.



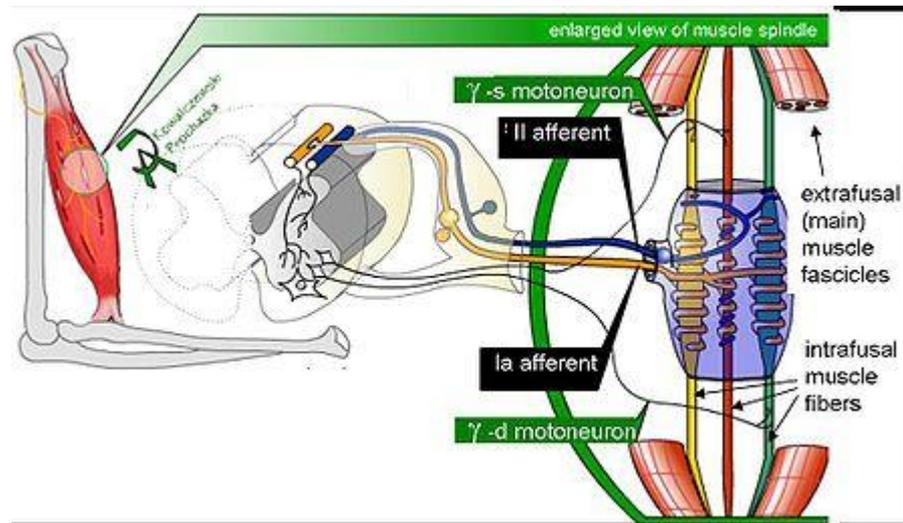
Aplicación práctica

1. La hipertrofia en mas duradera.
2. Precisamos menos repeticiones y cargas.
3. Menor riesgo de lesión.
4. Recuperación mas rápida.



Disminuye el tono

- Tras la aplicación del flossband con ejercicio extenuante hay una bajada de tono muscular.
- No se aconseja pues aplicarlo antes de tener que realizar deporte.
- Puede durar hasta dos horas por vía refleja y química.



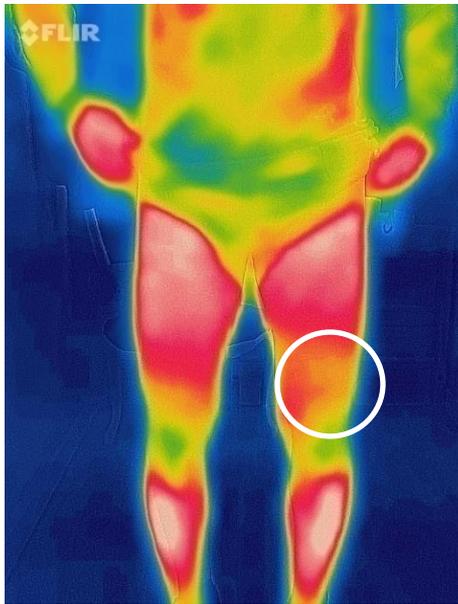
Aplicación práctica

1. En pacientes espásticos.
2. En competiciones de crossfit.
3. En contracturas crónicas

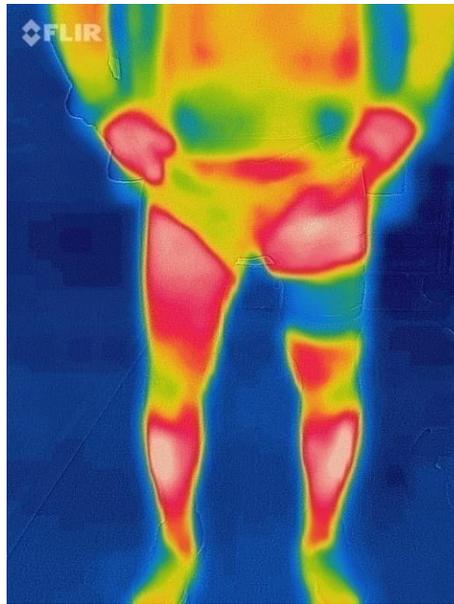


Aumenta la hiperemia

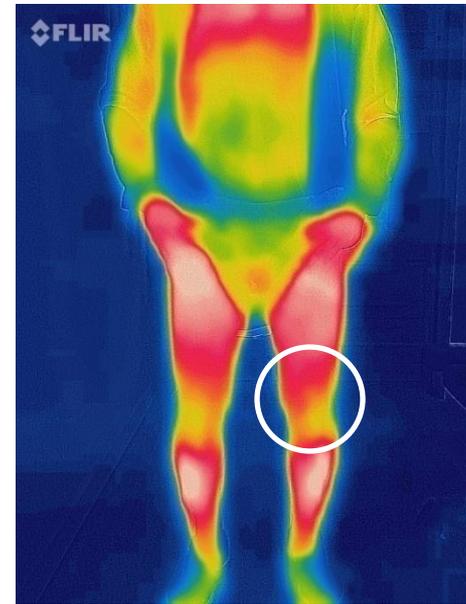
- *El aumento de dióxido de carbono:* Aumento de vasodilatación y perfusión de los vasos y relajación de las fascias (Mueller y Maluf 2002).
- Las fuerzas de cizallamiento y la movilización del tejido son mas potentes



Antes



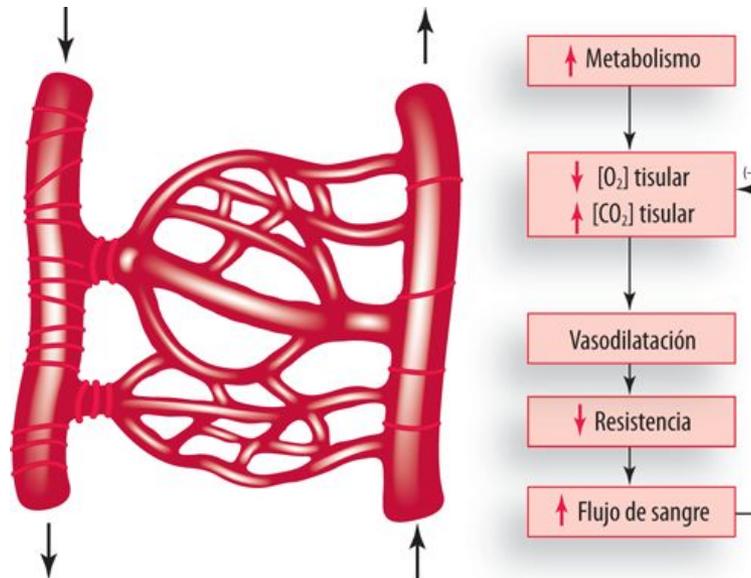
Durante



Después

Aplicaciones practicas

1. Aumenta el aporte de nutrientes.
2. Mejora el metabolismo.
3. Disminución del dolor.
4. Cambios en la sustancia fundamental que se vuelve menos densa y mejora deslizamiento entre tejidos.



Estrangula la circulación

Con presiones altas podemos conseguir cortar la circulación que nos sirve para controlar las hemorragias.

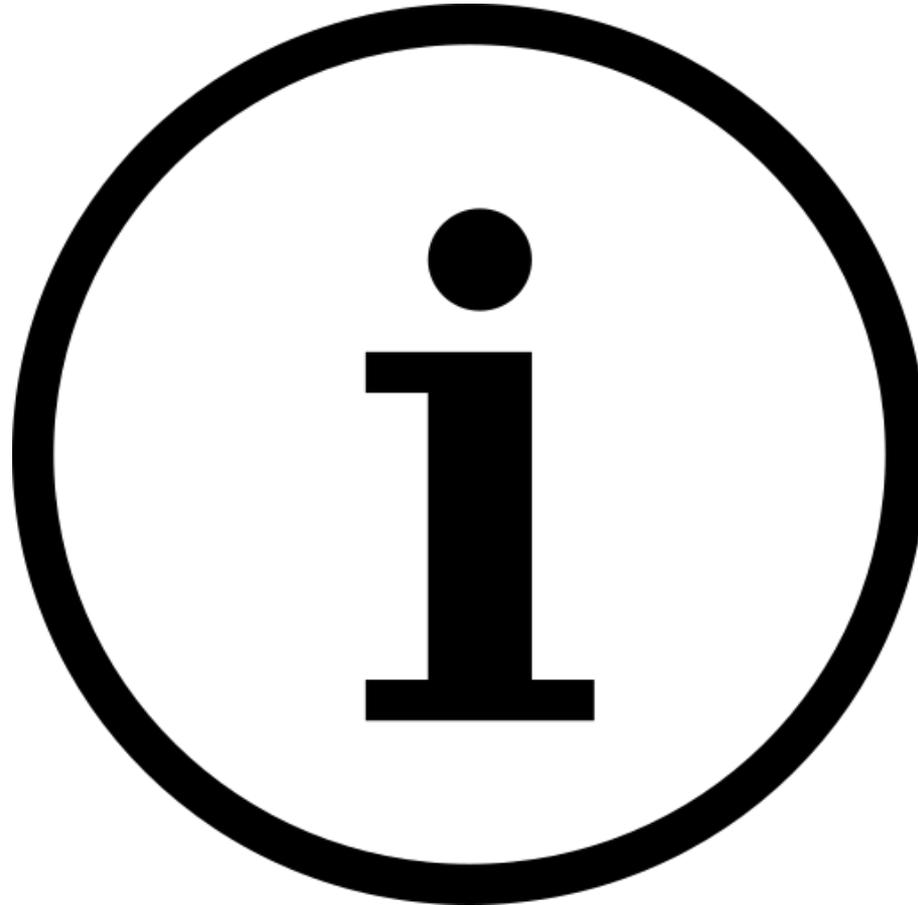


Aplicaciones practicas

1. En el campo deportivo debe ser el medio de 1º contención de una hemorragia como cuando tenemos un esguince de tobillo o sospechamos de una rotura muscular. **El hielo es demasiado lento.**
2. Evitaremos la formación del hematoma con un volumen excesivo que pueda poner en tensión los bordes de la lesión y dificultar su cicatrización.



Información general



Información general



TENSIÓN 20%



TENSIÓN 50%



TENSIÓN 100%

TENSIONES:

Trabajamos desde un 20% a un 70% según los fines que perseguimos y la sensibilidad del paciente. Lo normal será trabajar entre un 50% y un 70%.

Información general

La misma tensión con intensidades de venda diferente no tienen el mismo efecto.

1. Las de intensidades bajas estrangulan con tensiones altas.
2. Las vendas intensas comprimen con tensiones altas.



Información general



Dolor:

El paciente puede sentir dolor por la manipulación de tejidos especialmente con fuerzas de cizallamiento en los puentes de colágeno entre planos.

Hematomas:

Incluso con la aplicación correcta del Flossband pueden aparecer roturas de pequeños capilares y provocar hematomas que suelen ser circulares y corresponder a las zonas de solapamiento de la venda.

Información general

Microlesiones:

Con la aplicación de fuerzas importantes puede haber microlesiones. Es importante que el paciente permanezca activo para favorecer eliminación de sustancias y estimular la correcta reconstrucción del tejido.

Disminución ingesta de medicamentos.

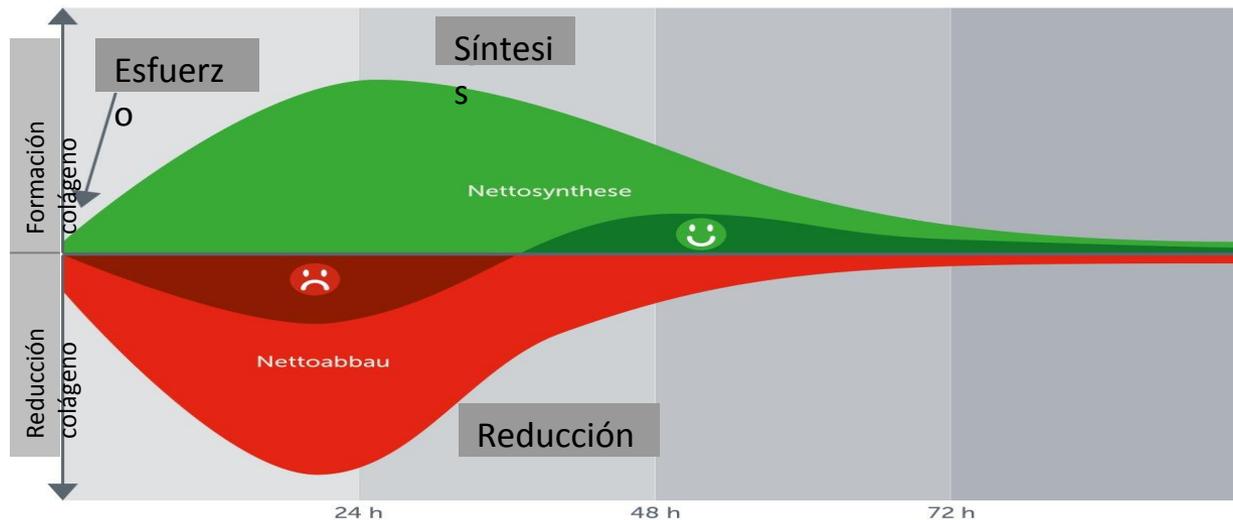
El paciente precisa menos medicación para el control de su dolor y/o inflamación.



INFORMACIÓN GENERAL

Es importante contar con el máximo número de niveles de intensidad:

1. Para adaptarnos a cada fase del tratamiento y a la gravedad de la lesión.
2. Para adaptarnos a cada tipo de piel-tejido.
3. Para poder trabajar a diario con un paciente debemos poder trabajar con intensidades diferentes.
4. Entre sesiones de trabajo intenso donde queremos reestructurar el tejido deben pasar 48 horas. Entre medias podemos actuar sobre la propiocepción y dolor.



INFORMACIÓN GENERAL

La importancia de la elección del material:

1. Es fundamental que el vendaje no deslice sobre si mismo ni sobre la piel. Si lo hace no podemos graduar bien la **tensión** ni generar fuerzas de **torsión** adecuadas.
2. Cuidado con vendas brillantes.



INFORMACIÓN GENERAL

Debemos contar con diferentes tamaños:

1. No es lo mismo un dedo que un bíceps o un cuádriceps.
2. Para cada zona utilizaremos el ancho adecuado
3. No debemos empalmar vendas. En la zona del empalme se pierde tensión. Por eso es importante contar con diferentes largos o anchos para cubrir bien la zona afectada.

**1"
Width**



Available in 2m length

**2"
Width**



Available in 2m and 3.5m length

**3"
Width**



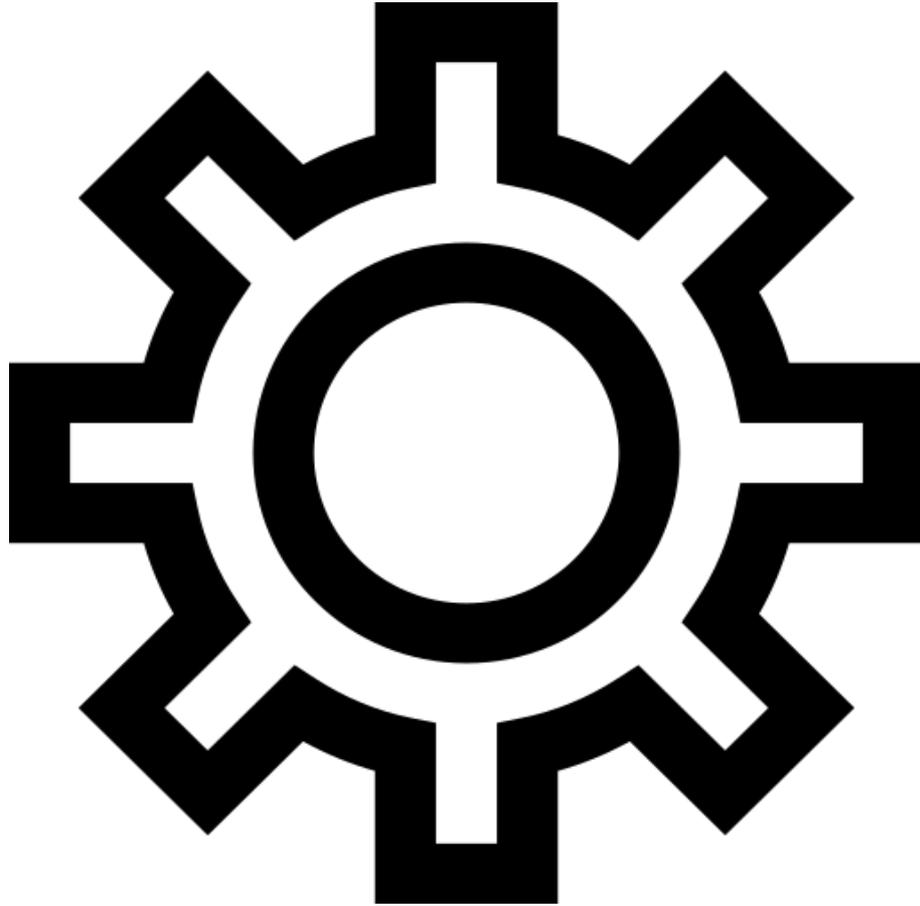
Available in 2m length

Ventajas



1. Los efectos inmediatos al aumentar el deslizamiento entre planos mejorando la movilidad.
2. El grip sobre la piel que permite mejor agarre.
3. Perfecto para combinar con todo tipo de terapias.
4. Bajo coste al no ser desechable.

Aplicación



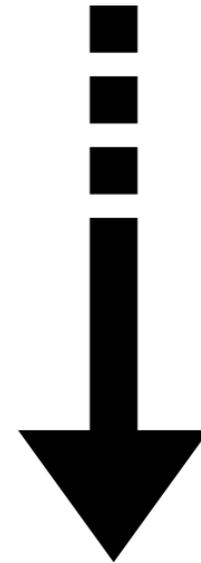
La aplicación de niveles de intensidad según cada estadio

-FASE AGUDA DÍA 0-5

Fase aguda de vascularización y relleno de la lesión.
Venda verde, solo 30% de tensión sin/con movilización en función de la lesión.

-FASE DE PROLIFERACIÓN DÍA 5-21

Se busca con movimientos naturales de la región afectada estimular la correcta orientación de las fibras que se están generando.
Vendas azules y moradas según paciente y lesión.



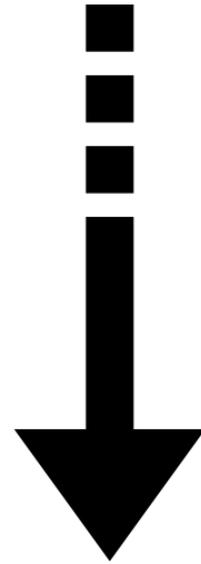
La aplicación de niveles de intensidad según cada estadio

-FASE DE CONSOLIDACIÓN DÍA 21-60

En esta fase se estabiliza y organiza el colágeno.
En esta fase podemos utilizar ya las vendas moradas y grises buscando planos más profundos.
Iniciamos trabajos de fuerza , resistencia y coordinación.

-FASE DE MADURACIÓN HASTA UN AÑO

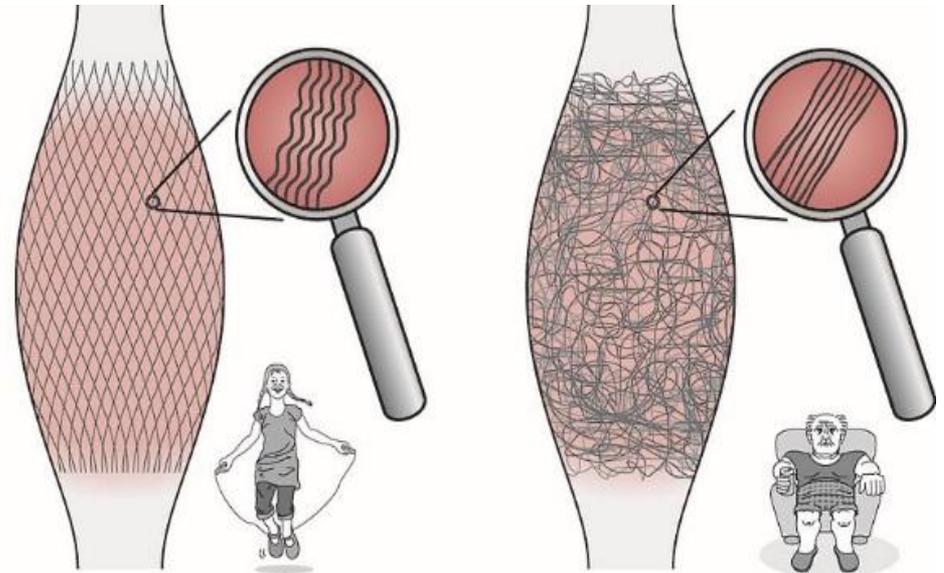
Tiempo que precisa el tejido hasta recuperar su estructura original. Seguimos con morado y gris y progresamos en resistencias , fuerza y coordinación.



Progresión

La progresión en la movilización será:

1. Comenzamos con el nivel adecuado a la lesión según su estadio tras testar la respuesta de la piel.
2. Progresamos así: Pasivo, pasivo asistido, activo asistido, activo y resistido.
3. Solo cuando llegamos al resistido podemos aumentar la intensidad del vendaje.



Importante antes de aplicar!

Es importante conocer los tiempos de aplicación:

1. Dependerán del paciente.
2. De la patología.
3. De la intensidad de la venda.
4. De la intensidad del ejercicio.



Importante antes de aplicar!

Hay que controlar los tipos de vendaje:

1. Para contener
2. Para estabilizar
3. Aumentar la fuerza
4. Para relajar
5. Para reeducar



Importante antes de aplicar

Hay que conocer las tensiones con las que trabajamos:

Según que profundidad queremos alcanzar.

Cuando queremos localizar la tensión en un punto.

Como combinar dos vendas en un mismo área.

Cuanto solapar.

Anclajes y cierre.

En que dirección aumentamos la tensión.



Importante antes de aplicar

Que manipulaciones vamos a realizar:

1. Torsiones
2. Tracciones
3. Compresión
4. Distracción
5. Vibración



Importante antes de aplicar

Conocer que tipo de ejercicios y con que intensidad podemos realizar.

1. Para mejorar la coordinación.
2. Ganar masa muscular.
3. Conseguir hiperemia.
4. Relajar el músculo.
5. Producir analgesia.



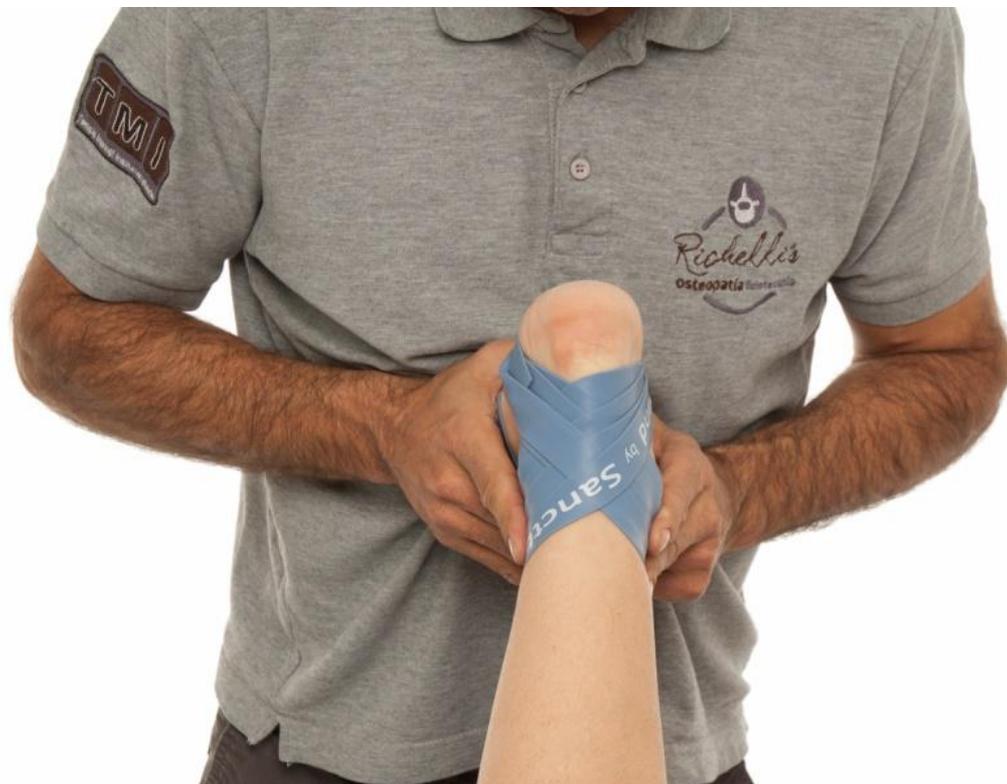
Esto tiene que estar en resonancia con la intensidad de la venda.

Técnicas de aplicación



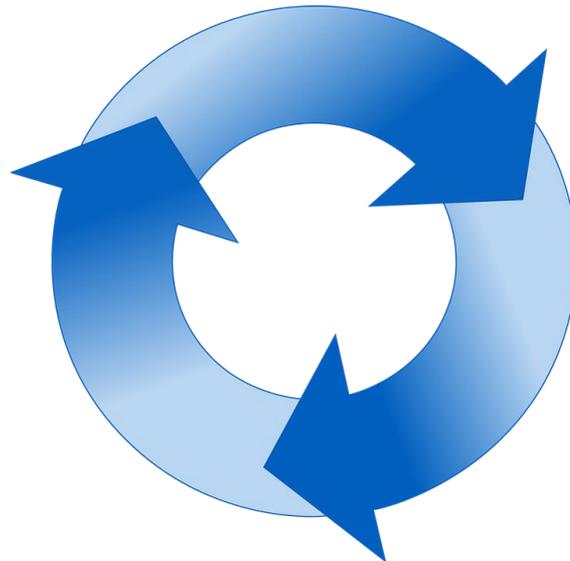
TÉCNICAS DE APLICACIÓN

1. Técnicas Articulares.
2. Aplicación fascial.
3. Aplicaciones Musculares.
4. Periodo Postraumático.
5. Aplicación Linfática.



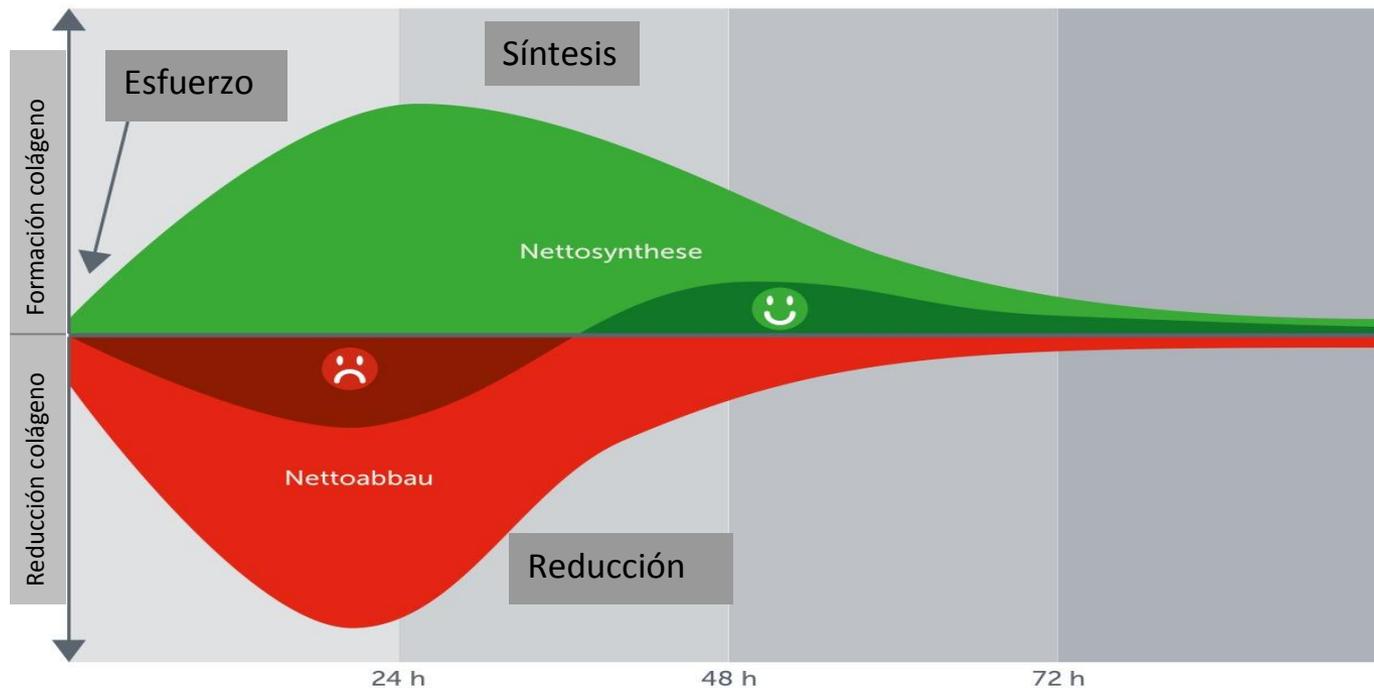
Repeticiones

1. No suele ser una técnica de aplicación única.
2. Se aplica durante un tiempo específico y se retira. El descanso es similar al tiempo de aplicación.
3. Durante el descanso podemos aplicar otras técnicas o repetir la movilización o ejercicio y comprobar la ganancia.
4. Se puede repetir tantas veces mientras haya ganancia.



Periodicidad

1. Puede ser diaria.
2. Debemos alternar las sesiones fuertes en las que se buscan cambios en el tejido con sesiones menos agresivas donde se aprovecha la ganancia para mejorar los patrones de movimiento.
3. Debe haber 48h entre sesiones fuertes para que podamos avanzar.



Auto aplicación.

- 1º Fundamental cuando el paciente no puede venir a diario.
- 2º Se le enseña como vendarse y se le facilita la venda para que lo haga en casa cuando estamos seguro que lo sabe hacer.
- 3º Esto lo debemos comprobar en gimnasio.
- 4º En deporte es muy útil tras entrenes fuertes.



Indicaciones

1. Post-cirugía cicatrices
2. Recuperación de movilidad.
3. Control del tono.
4. Estabilidad.
5. Aumento de rango articular.
6. Control del dolor.
7. Recuperación pos-esfuerzo.



Contraindicaciones

1. Paciente ansioso o claustrofóbico.
2. Heridas abiertas.
3. Problemas de coagulación.
4. Problemas circulatorios.
5. Hipertensión.
6. Fracturas.
7. Tumores.
8. Fiebre.

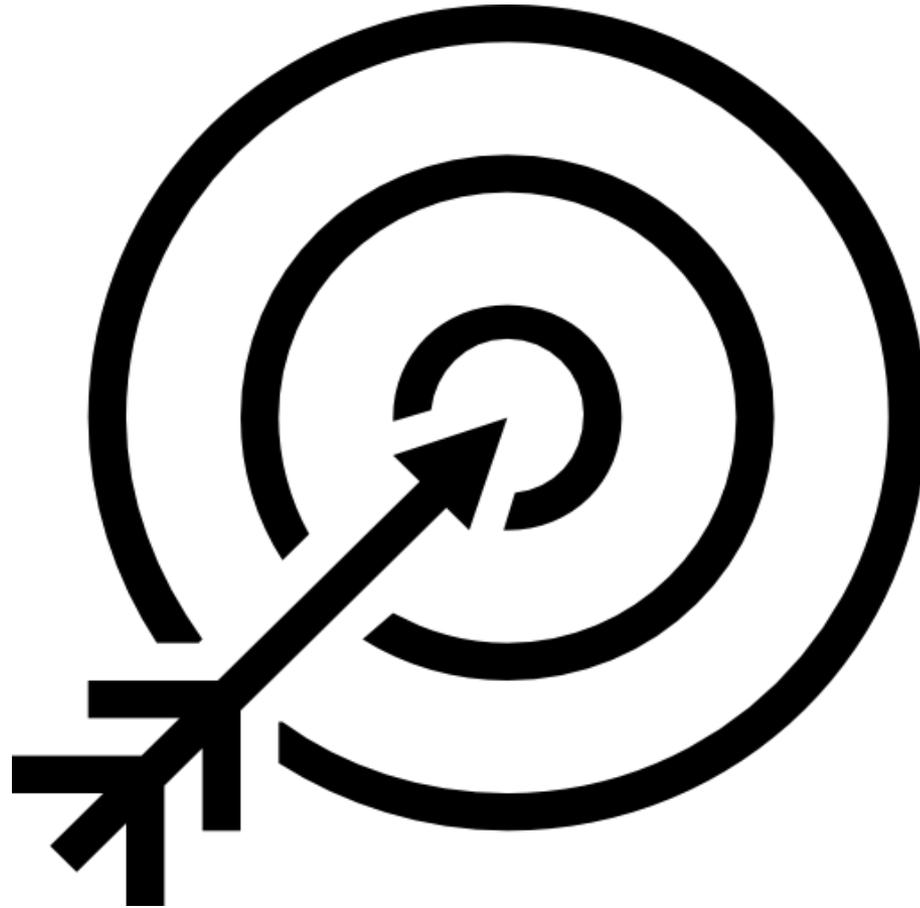


Ayudas y complementos

1. Podemos utilizar todo tipo de ayudas y complementos para incrementar la dificultad de los ejercicios o facilitar su ejecución.
2. Debemos buscar simular las situaciones de la vida diaria.



Resumen



- 1.El EasyFlossing nos va ayudar con todo tipo de pacientes.
- 2.Favorece la recuperación de muchísimos parámetros.
- 3.Es preciso conocer los mecanismos de acción.
- 4.Debemos conocer las técnicas correctas para cada lesión.
- 5.El material tiene que ser de máxima calidad.
- 6.Es una técnica que se puede compaginar con todas las que conocemos.





www.easyflossing.es



Richellis therapy solutions



stefanr55@gmail.com