

FLEXBAR®

BARRAS DE TORSIÓN THERABAND®

Largo 30 cm • 4 Niveles de Resistencia • Goma Natural

Las **Barras de Torsión TheraBand® FlexBar®** son dispositivos kinésicos de goma natural diseñados para la rehabilitación de mano, muñeca, antebrazo y codo. Su diseño cilíndrico estriado permite realizar ejercicios de torsión, flexo-extensión y agarre con resistencia progresiva, siendo especialmente eficaces en el tratamiento de la **epicondilitis lateral (codo de tenista)** y epicondilitis medial (codo de golfista).

Respaldadas por **evidencia clínica publicada** en revistas científicas de referencia, las FlexBar® son consideradas el **Gold Standard** en rehabilitación excéntrica de tendones del codo y antebrazo. Disponibles en 4 colores según nivel de resistencia progresiva (2.5 kg a 11 kg).



Set completo FlexBar® — 4 niveles de resistencia

ISO Certificado

CE

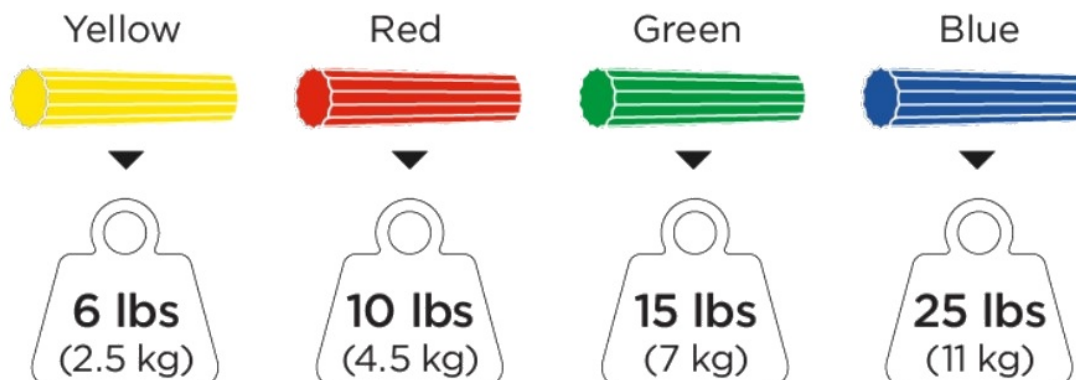
FDA Aprobado

LIBRE DE LÁTEX

GOLD STANDARD

1. NIVELES DE RESISTENCIA POR COLOR

Color	Nivel	Resistencia	Peso equiv.	Perfil de usuario recomendado
AMARILLO	Nivel 1	Ligera	2.5 kg (6 lbs)	Inicio rehabilitación, postoperatorio, hipersensibilidad dolorosa, adultos mayores
ROJO	Nivel 2	Media	4.5 kg (10 lbs)	Fase activa de rehabilitación, epicondilitis en progresión, fortalecimiento inicial
VERDE	Nivel 3	Fuerte	7 kg (15 lbs)	Fortalecimiento avanzado, deportistas en recuperación, usuarios activos
AZUL	Nivel 4	Extra-Fuerte	11 kg (25 lbs)	Máxima resistencia, atletas, mantenimiento de fuerza funcional avanzada



Infografía de resistencias FlexBar® — equivalencias en lbs y kg

2. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Producto	Barra de Torsión TheraBand® FlexBar®
Longitud	30 cm por unidad
Material	Goma natural de alta elasticidad
Superficie	Estriada longitudinal — mejor agarre y torsión
Resistencias	Amarillo 2.5 kg / Rojo 4.5 kg / Verde 7 kg / Azul 11 kg
Normativas	ISO · CE · FDA
Limpieza	Paño húmedo con jabón neutro
Temperatura	10 °C – 38 °C



Textura estriada — agarre seguro para torsión



Sección transversal — diámetros diferenciados por resistencia

3. BENEFICIOS TERAPÉUTICOS

<ul style="list-style-type: none"> ■ Tratamiento de epicondilitis lateral (codo de tenista) con evidencia clínica 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Síndrome del túnel carpiano — ejercicios de deslizamiento neural
<ul style="list-style-type: none"> ■ Rehabilitación de epicondilitis medial (codo de golfista) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tendinitis de DeQuervain — fortalecimiento de pulgar y muñeca
<ul style="list-style-type: none"> ■ Fortalecimiento excéntrico de extensores y flexores del antebrazo 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Reeducación neuromuscular del antebrazo tras lesión
<ul style="list-style-type: none"> ■ Mejora del agarre y fuerza de mano con resistencia progresiva 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Prevención de lesiones en deportistas de raqueta y halterofilia
<ul style="list-style-type: none"> ■ Rehabilitación post-fractura de radio distal y muñeca 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Retorno laboral en trabajos manuales y de precisión

4. INDICACIONES CLÍNICAS POR ESPECIALIDAD

Especialidad / Área	Indicación terapéutica
Kinesiología	Epicondilitis lateral/medial, tendinitis de muñeca, síndrome de intersección, síndrome del túnel carpiano
Fisioterapia Deportiva	Rehabilitación de lesiones de codo en deportes de raqueta (tenis, pádel, bádminton) y lanzamientos
Medicina del Trabajo	Patología por sobrecarga del miembro superior, rehabilitación laboral, tenosinovitis ocupacional
Traumatología / Ortopedia	Post-fractura de radio distal, cirugía de muñeca, rehabilitación post-quirúrgica de tendones
Terapia Ocupacional	Fortalecimiento de destreza manual, AVD, rehabilitación de pinza y agarre funcional
Reumatología	Mantenimiento de fuerza en artritis reumatoide y artrosis (fase no activa)
Medicina Deportiva	Prevención de lesiones por sobrecarga, entrenamiento funcional de antebrazo y mano

5. EJERCICIOS PRINCIPALES CON FLEXBAR®

PROTOCOLO TYLER TWIST® – Epicondilitis Lateral (Codo de Tenista)

El ejercicio Tyler Twist, desarrollado y validado clínicamente, consiste en:

1. Sostener la FlexBar® verticalmente con la mano afectada (codo extendido, muñeca en flexión).
2. Con la mano sana, torcer la barra en dirección opuesta hasta lograr una torsión completa.
3. Extender ambas muñecas simultáneamente mientras se mantiene la torsión (contracción excéntrica).
4. Liberar lentamente la torsión. Realizar 3 series x 15 repeticiones, una vez al día.

Evidencia: Vicenzino B. et al. — British Journal of Sports Medicine (2007)

<ul style="list-style-type: none"> ■ Tyler Twist — torsión excéntrica para epicondilitis lateral 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Agarre de fuerza — compresión de la barra con toda la mano
<ul style="list-style-type: none"> ■ Reverse Tyler Twist — torsión inversa para epicondilitis medial 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pellizco lateral — pinza pulgar-índice con resistencia
<ul style="list-style-type: none"> ■ Flexión de muñeca contra resistencia — fortalecimiento flexores 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Desvío radial y cubital de muñeca con resistencia progresiva

<ul style="list-style-type: none"> ■ Extensión de muñeca — fortalecimiento extensores del antebrazo 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Deslizamiento de tendones — movilidad diferenciada de flexores
<ul style="list-style-type: none"> ■ Supinación / Pronación — rotación de antebrazo con resistencia 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ejercicios de calentamiento previo a actividad deportiva

6. PROTOCOLO DE PROGRESIÓN

1	El kinesiólogo evalúa el nivel de dolor, fuerza y tolerancia al ejercicio antes de indicar el nivel de resistencia.
2	Iniciar con Amarillo (2.5 kg) en presencia de dolor, inflamación o post-quirúrgico. Avanzar según tolerancia.
3	Protocolo base: 3 series x 15 repeticiones, una vez al día. Descanso de 60 segundos entre series.
4	Progresión al siguiente color cuando el paciente completa sin dolor ni dificultad 3 series de 15 repeticiones.
5	En epicondilitis, priorizar el ejercicio excéntrico (Tyler Twist). En fases agudas, reducir series o ROM.
6	Combinar con terapia manual, electroterapia y ejercicios de estiramiento según criterio clínico.
7	Limpiar la barra con paño húmedo y jabón neutro después de cada sesión. Revisar integridad antes de usar.

7. PRECAUCIONES Y CONTRAINDICACIONES

■ ADVERTENCIAS CLÍNICAS IMPORTANTES:

- El uso debe ser prescrito y supervisado por **kinesiólogo o médico especialista** habilitado.
- **Contraindicado** durante fase aguda de dolor severo, inflamación activa o fractura sin consolidar.
- Suspender el ejercicio ante aparición de **dolor agudo, parestesias o incremento del edema**.
- No sobrepasar el rango de movimiento articular sin dolor — respetar siempre los límites del paciente.
- No exponer a solventes, calor extremo ni objetos cortantes — puede deteriorar el material.
- Inspeccionar la barra antes de cada uso; **desechar si presenta grietas, cortes o deformaciones**.
- La FlexBar® contiene **goma natural** — consultar versión libre de látex ante alergia confirmada.

8. PRESENTACIÓN Y DISTRIBUCIÓN

Presentación	Detalle
Unidad individual	1 barra FlexBar® en el nivel de resistencia seleccionado (30 cm)
Set completo	4 barras (Amarillo + Rojo + Verde + Azul) para protocolo de progresión completo
Guía de ejercicios	Con protocolo Tyler Twist®, instrucciones de uso y progresión ilustrada
Embalaje	Empaque individual por unidad con etiqueta de resistencia y color identificado
Distribución Chile	FISIOMED LTDA — Distribuidor autorizado TheraBand® / Performance Health

FISIOMED LTDA – DISTRIBUIDOR AUTORIZADO THERABAND® EN CHILE

RUT: 76.184.288-9 | General del Canto #105 Of. 602, Providencia, Santiago de Chile

Correo: ventas.fisiomed@gmail.com

Especialista en Insumos Kinésicos, Bandas Elásticas e Instrumentos de Evaluación Clínica