



CURS INTRODUCTORI A LA MARXA NÒRDICA PER A FISIOTERAPEUTES

Adreçat a: Fisioterapeutes col·legiats/des
Durada: 10 hores lectives
Preu: 90 €
Calendari: 8 i 15 d'octubre de 2022
Horari: dissabtes, de 8.30 h a 13.45 h
Lloc de realització: Hospital de Sant Rafael. Passeig
Vall d'Hebron, 107, 08035 de Barcelona

PRESENTACIÓ

La marxa nòrdica (MN) és un dels exercicis físics més complets que hi ha, sempre que la seva tècnica es realitzi correctament, aporta més beneficis que caminar.

Els fisioterapeutes, si la fem correctament, la podem utilitzar com a eina terapèutica per als nostres pacients, ja que la podem aplicar en gairebé tots els nostres camps de treball. Presenta molt poques contraindicacions.

En els serveis de rehabilitació i les consultes privades dels fisioterapeutes ens trobem cada dia pacients sedentaris, amb patologia crònica del sistema musculoesquelètic, patologia neurològica, patologia cardiorespiratòria... amb els quals cal treballar la tonicitat muscular, la coordinació, l'equilibri, la socialització. Podem actuar sobre aquestes mancances a través d'aquesta valuosa eina terapèutica que és la marxa nòrdica. I també ens ajudar a empoderar els nostres pacients sobre la seva salut.

Tanmateix, és important que el fisioterapeuta que faci ús d'aquest exercici terapèutic sàpiga realitzar correctament la seva tècnica per poder-la ensenyar de forma correcta als seus pacients i així aquests aconseguixin els seus beneficis.

OBJECTIUS

Els alumnes que realitzin el curs es podran formar i prendran consciència que la marxa nòrdica no és caminar amb dos bastons. Que cal aprendre bé la seva tècnica per obtenir-ne els beneficis, si no els beneficis seran els mateixos que caminar, així com els següents objectius específics i d'aprenentatge:

- Que el fisioterapeuta sàpiga realitzar correctament la tècnica de la marxa nòrdica.
- Ensenyar, a través de les diferents pràctiques i enregistraments, la correcta execució de la tècnica de la marxa nòrdica als / a les fisioterapeutes. Són els primers que l'han de saber practicar correctament.
- El curs també conté teoria bàsica d'aquesta eina terapèutica per conèixer el que estem aprenent a fer, com: la seva història, el material que s'utilitza, beneficis de la MN, indicacions i contraindicacions de la MN, recordatori de la importància de la tècnica d'escalfament i d'estirament.

DOCENTS

Ana Gey Úbeda: Diplomada en Fisioteràpia. Fisioterapeuta del Servei de Rehabilitació i membre de l'Equip de Marxa Nòrdica de l'Hospital Sant Rafael. Fisioterapeuta col·laboradora en la formació pràctica dels estudiants del Grau de Fisioteràpia de la FUB (Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya), de Blanquerna (Universitat Ramon Llull) i de l'Escola Superior de Ciències de la Salut TecnoCampus (UPF). Membre del Grup de Treball de Marxa Nòrdica del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.

Oscar Gasquez Aguilar: Diplomada en Fisioteràpia. Màster oficial en Fisioteràpia de Tòrax (Escoles Universitàries Gimbernat i Tomàs Cerdà). Fisioterapeuta i tècnic de laboratori de biomecànica del Servei de Rehabilitació i membre de l'Equip de Marxa Nòrdica de l'Hospital Sant Rafael. Fisioterapeuta col·laborador en la formació pràctica dels estudiants del Grau de Fisioteràpia de la FUB (Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya), de Blanquerna (Universitat Ramon Llull) i de l'Escola Superior de Ciències de la Salut TecnoCampus (UPF). Membre del Grup de Treball de Marxa Nòrdica del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.



TEMARI

BLOC 1. Part teòrica

- Història de la marxa nòrdica
- Presentació dels bastons: materials, alçada...
- Beneficis de la marxa nòrdica
- Indicacions i contraindicacions

BLOC 2. Part pràctica:

- **Pràctica I.** Amb enregistrament on s'ensenya:
 - Tècnica de la marxa nòrdica d'intensitat baixa i moderada (basada en les 10 passes d'INWA)
 - Tècnica de baixar i pujar pendents
 - Tècnica de baixar i pujar escales
 - Estiraments i la seva importància després de realitzar qualsevol exercici terapèutic o físic
- **Pràctica II:**
 - Escalfament i la seva importància abans de realitzar qualsevol exercici terapèutic o físic
 - Repàs de la pràctica anterior
 - Exercicis de perfeccionament de la tècnica
- **Pràctica III:**
 - Sortida llarga amb enregistrament per posar en pràctica el que s'haurà dut a terme en les dues pràctiques anteriors

BLOC 3.

- Visualització de les gravacions fetes
- Correcció i autocorrecció de la tècnica
- Evolució de la tècnica entre el 1r dia i el 2n de curs
- Examen