



# CURSO INTRODUCTORIO A LA MARCHA NÓRDICA PARA FISIOTERAPEUTAS

**Dirigido a:** Fisioterapeutas colegiados

**Duración:** 10 horas lectivas

**Precio:** 90 €

**Calendario:** 8 y 15 de octubre de 2022

**Horario:** sábados de 8.30 h a 13.45 h

**Lugar de realización:** Hospital de Sant Rafael. Passeig Vall d'Hebron, 107, 08035 de Barcelona

## PRESENTACIÓN

La Marcha Nórdica (MN) es uno de los ejercicios físicos más completos que existen, siempre que su técnica se realice correctamente, aporta más beneficios que andar.

Los fisioterapeutas, si la hacemos correctamente, podemos utilizarla como herramienta terapéutica para nuestros pacientes, ya que la podemos aplicar en casi todos nuestros campos de trabajo. Presenta muy pocas contraindicaciones.

En los servicios de rehabilitación y las consultas privadas de los fisioterapeutas nos encontramos cada día pacientes sedentarios, con patología crónica del sistema musculoesquelético, patología neurológica, patología cardiorrespiratoria... en las que hay que trabajar la tonicidad muscular, la coordinación, el equilibrio, la socialización. Podemos actuar sobre estas carencias a través de esta valiosa herramienta terapéutica que es la marcha nórdica. Y también nos ayuda a empoderar a nuestros pacientes sobre su salud.

Sin embargo, es importante que el fisioterapeuta que haga uso de este ejercicio terapéutico sepa hacer correctamente su técnica para poder enseñarla de forma correcta a sus pacientes y así éstos consigan sus beneficios.

## OBJETIVOS

Los alumnos que realicen el curso podrán formar y tomar conciencia de que la marcha nórdica no es andar con dos bastones. Que es necesario aprender bien su técnica para obtener sus beneficios, si no los beneficios serán los mismos que caminar, así como los siguientes objetivos específicos y de aprendizaje:

- Que el fisioterapeuta sepa realizar correctamente la técnica de la marcha nórdica.
- Enseñar, a través de las diferentes prácticas y grabaciones, la correcta ejecución de la técnica de la marcha nórdica a los fisioterapeutas. Son los primeros que deben saber practicar correctamente.
- El curso también contiene teoría básica de esta herramienta terapéutica para conocer lo que estamos aprendiendo a hacer, como su historia, el material que se utiliza, beneficios de la MN, indicaciones y contraindicaciones de la MN, recordatorio de la importancia de la técnica de calentamiento y estiramiento.

## DOCENTES

**Ana Gey Úbeda:** Diplomada en Fisioterapia. Fisioterapeuta del Servicio de Rehabilitación y miembro del Equipo de Marcha Nórdica del Hospital Sant Rafael. Fisioterapeuta colaboradora en la formación práctica de los estudiantes del Grado de Fisioterapia de la FUB (Universidad de Vic - Universidad Central de Cataluña), de Blanquerna (Universidad Ramon Llull) y de la Escuela Superior de Ciencias de la Salud TecnoCampus (UPF). Miembro del Grupo de Trabajo de Marcha Nórdica del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.

**Oscar Gasquez Aguilar:** Diplomado en Fisioterapia. Máster oficial en Fisioterapia de Tórax (Escuelas Universitarias Gimbernat y Tomàs Cerdà). Fisioterapeuta y técnico de laboratorio de biomecánica del Servicio de Rehabilitación y miembro del Equipo de Marcha Nórdica del Hospital Sant Rafael. Fisioterapeuta colaborador en la formación práctica de los estudiantes del Grado de Fisioterapia de la FUB (Universidad de Vic - Universidad Central de Cataluña), de Blanquerna (Universidad Ramon Llull) y de la Escuela Superior de Ciencias de la Salud TecnoCampus (UPF). Miembro del Grupo de Trabajo de Marcha Nórdica del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.



## TEMARIO

### BLOQUE 1. Parte teórica

- Historia de la marcha nórdica
- Presentación de los bastones: materiales, altura...
- Beneficios de la marcha nórdica
- Indicaciones y contraindicaciones

### BLOQUE 2. Parte práctica:

- **Práctica I. Con grabación donde se enseña:**
  - Técnica de la marcha nórdica de intensidad baja y moderada (basada en los 10 pasos de INWA)
  - Técnica de bajar y subir pendientes
  - Técnica de bajar y subir escaleras
  - Estiramientos y su importancia después de realizar cualquier ejercicio terapéutico o físico
- **Práctica II:**
  - Calentamiento y su importancia antes de realizar cualquier ejercicio terapéutico o físico
  - Repaso de la práctica anterior
  - Ejercicios de perfeccionamiento de la técnica
- **Práctica III:**
  - Salida larga con grabación para poner en práctica todo lo realizado en las dos prácticas anteriores

### BLOQUE 3.

- Visualización de las grabaciones hechas
- Corrección y autocorrección de la técnica
- Evolución de la técnica entre el 1º día y el 2º de curso
- Examen