



## NOTA DE PREMSA

---

### **Uns bastons amb dragonera i camins**

#### El CFC publica un reportatge en vídeo sobre marxa nòrdica aplicada a la Fisioteràpia

---

Barcelona, juliol de 2018 — La marxa nòrdica consisteix en adaptar uns bastons a la nostra manera natural de caminar, de tal manera que activem les extremitats inferiors, el tronc i la part superior del cos. Així resumeix aquesta disciplina, la fisioterapeuta col·legiada Thais Camps, a qui hem entrevistat com a membre del Grup de Treball de Marxa Nòrdica del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya i instructora formada a la International Nordic Walking Federation (INWA).

El resultat de l'entrevista és [aquest reportatge en vídeo](#) que us presentem:



Thais Camps va descobrir la marxa nòrdica a través d'una pacient. El tema va picar-li la curiositat, va decidir formar-se, i ja fa un temps que l'aplica al centre Elna Fisioteràpia i Salut, de Vilafranca del Penedès, on treballa, convençuda que la seva pràctica millora les capacitats físiques dels pacients i, per tant, que els ajuda en el procés de recuperació.

Només pel fet d'usar uns bastons amb dragonera (aquesta mena de guant que es lliga al bastó per evitar que se'ns escapi de les mans) i fent-nos nostra la tècnica, que no és gens complicada, la marxa nòrdica integra activament tota la musculatura del cos (extremitats superiors, tronc i extremitats inferiors) amb el mínim impacte.

Sense oblidar un altre benefici, derivat del fet que se sol practicar a l'aire lliure i en grup: la marxa nòrdica ajuda a reduir els nivells d'estrès i aporta benestar mental, qualitat de vida. "Fins i tot les persones més sedentàries volen repetir, un cop ho han provat, engrescades pel factor social de l'activitat", diu Camps.

En el fons, la marxa nòrdica esdevé un recurs utilíssim no tant per tractar la patologia en si com per millorar les capacitats físiques del pacient i, alhora, la seva autoestima. I tot, sempre, sota l'atenta supervisió de la fisioterapeuta.

**Gaudiu [aquest reportatge en vídeo](#). I feu-lo córrer!**



**Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya**

**Àrea de Comunicació i Relacions Institucionals**

C/ Segle XX, 78 – 08032 Barcelona  
93 207 50 29 Fax. 93 207 70 22

[www.fisioterapeutes.cat/comunicacio](http://www.fisioterapeutes.cat/comunicacio)  
[comunicacio@fisioterapeutes.cat](mailto:comunicacio@fisioterapeutes.cat)