

Anem de Marxa! La Marxa Nòrdica en AP.

Carme Palasí - M^a Amor Peix – Enriqueta Balagué

EAP Sardenya, Barcelona

XXII

Jornades
ACEBA

2211

2019

Castell de Peralada

Girona

eap | sardenya
Centre Universitari

Salut
a totes les
polítiques

INTRODUCCIÓ

La **Marxa Nòrdica** és una tècnica que consisteix en caminar impulsant-nos amb dos bastons, dissenyats per aquesta modalitat esportiva, simulant l'acció de l'esquí de fons.

La seva pràctica permet:

- ✓ Fer servir un gran nombre de grups musculars.
- ✓ Treball de coordinació i equilibri.
- ✓ Disminuir l'impacte sobre les articulacions.
- ✓ Caminar a ritme més intens de l'habitual.

La **MN** que proposarem als nostres pacients és exercici físic. Una eina per millorar la salut física, psicològica i social dels qui la practiquen però també es pot practicar com a esport.



OBJECTIUS DE L'EXPERIÈNCIA

- ✓ Impartir cursos de marxa nòrdica als pacients del centre que no realitzen exercici físic.
- ✓ Instaurar l'hàbit de fer exercici físic en els pacients que no fan esport per millorar la seva salut i qualitat de vida.
- ✓ Engrescar els pacients per a crear un hàbit d'exercici físic mantingut en el temps.

DESCRIPCIÓ DE L'EXPERIÈNCIA

A finals de gener del 2019 vam iniciar el **Taller de Marxa Nòrdica**, aconsellat especialment a persones que no tenen una vida activa i/o tenen alguna patologia com diabetis, hipertensió, asma i artrosi...

El taller formatiu consta de 8 sessions d'1h i 30' aprox, tots els divendres al matí de 8:00h a 9:30h. És un grup de 8-12 persones amb el guiatge de 2 professionals sanitaris del centre amb formació reglada en MN i per tant monitors en MN.

Les sessions consten de 3 parts:

- 1. Escalfament: 10-15 minuts:** Exercicis d'intensitat moderada i estructura fixa per ajudar a memoritzar els exercicis.
- 2. Activitat principal: 30-55 minuts:** Abans de fer la sortida, es fa un disseny de la ruta tenint en compte: el temps, distància, dificultat del recorregut i les característiques dels participants.
- 3. Estiraments: 10-15 minuts:** És la part més important de l'activitat. L'objectiu és relaxar els músculs que més hem treballat. Són posicions mantingudes durant 30 segons. Seguirem el mateix ordre que durant l'escalfament

En finalitzar el taller o els qui l'hagin realitzat en un 75% s'entrega un diploma d'assoliment de la tècnica en MN.

MATERIAL D'AVUACIÓ

Abans de començar el taller

- Qüestionari d'inici de Marxa Nòrdica
- Qüestionari de qualitat de vida Euroquol 5D
- Qüestionari d'activitat física IPAQ

En finalitzar el taller

- Enquesta de satisfacció
- Qüestionari de qualitat de vida Euroquol 5D
- Qüestionari d'activitat física IPAQ

BENEFICIS TROBATS

- Mouen els braços en caminar.
- Tenen més mobilitat.
- Els pals proporcionen estabilitat.
- Sense els pals incrementa el dolor.
- En general, es senten millor.

RESULTATS

- IV edició del taller.
- Participació total de 35 persones.
- Hi ha participants que repeteixen el taller.
- El 90% aprox. recomanaria el taller.
- El grau de satisfacció global és de 9.
- El centre és el punt de trobada per alguns pacients que ho fan pel seu compte.
- S'ha fet acord amb el Casal d'Avis del Barri perquè també ho inicien coordinat amb una pacient en MN líder.

