

## El Parc Taulí inicia l'activitat 'Marxa Nòrdica - Fem Salut' adreçada a usuaris i professionals

**El professionals del Servei de Medicina Física i Rehabilitació del Parc Taulí integren la marxa nòrdica com a una activitat saludable en el marc d'Hospital Promotor de la Salut**

**SABADELL, 8 FEBRER 2017.** El Servei de Medicina Física i Rehabilitació del Parc Taulí inicia el dijous, 9 de febrer, l'activitat de marxa nòrdica amb un primer de grup de pacients diagnosticats de fibromiàlgia. Aquesta iniciativa s'emmarca en la promoció d'hàbits saludables que té com a finalitat la protecció de la salut dels usuaris, dels propis professionals de la institució i de la comunitat en general.

L'equip de professionals que dirigiran els grups està format per 5 fisioterapeutes del Servei de Medicina Física i Rehabilitació que s'han format com a monitors en marxa nòrdica en l'àmbit sanitari, una formació específica per aquest tipus d'activitat en pacients.

Al llarg de les properes setmanes, està previst posar en marxa vuit grups: dos de fibromiàlgia, un de pacients amb malaltia de Parkinson, un altre amb limfedema d'extremitat superior, i quatre grups de professionals del Parc Taulí, amb i sense patologia de l'aparell locomotor.

La periodicitat de l'activitat de marxa nòrdica serà setmanal, per cada grup, amb una durada aproximada d'1 a 2 hores per sortida, fins un total de 9-10 sessions. Les sessions són teòrico-pràctiques i estan adaptades a les característiques específiques de



Equip de monitors de marxa nòrdica del Parc Taulí

cada grup. Les sessions pràctiques es realitzaran a l'exterior del Parc Taulí, així com un trajecte pel riu Ripoll i una sortida urbana fins el Parc Catalunya.

## La marxa nòrdica, una activitat saludable

La marxa nòrdica “Caminar amb bastons” és una activitat física que consisteix en caminar de manera harmònica i equilibrada amb uns bastons dissenyats especialment, amb una tècnica concreta i específica en la que participa el 90% de musculatura corporal. Es considera un nou concepte de moviment saludable que ha d'anar acompanyat d'una tècnica d'aprenentatge.

Aplicada a l'àmbit de la salut, la marxa nòrdica és saludable, segura i fàcilment incorporable a la vida diària. Els beneficis per a la salut s'aconsegueixen amb la seva pràctica regular:

- **Millora la coordinació, l'equilibri i la resistència muscular**
- **Disminueix l'impacte sobre les articulacions vers la marxa normal**
- **Aporta més beneficis que caminar i és especialment recomanable per a persones amb cardiopaties cròniques, diabètiques, hipertenses, obeses, amb dolor crònic i amb afectació de l'estat anímic**

L'origen de la marxa nòrdica es remunta als anys 30 als països nòrdics quan els esquiadors de fons introdueixen en els seus entrenaments de fora de temporada de neu els bastons d'esquí, amb la finalitat de no perdre el seu nivell físic de cara a la temporada de neu. L'any 2000 es crea a Finlàndia l'Associació Internacional de 'Nordic Walking' que es va expandir a altres països europeus, i a partir de 2006 arriba als centres sanitaris catalans, utilitzant la marxa nòrdica com una activitat de promoció de salut.

Molts estudis avalen que l'exercici físic és una eina molt útil per prevenir problemes de salut o millorar l'evolució d'algunes malalties. El Parc Taulí, com a 'Hospital Promotor de la Salut. Empresa Saludable', s'adhereix a la iniciativa del Departament de Salut, de promoció, lideratge i implantació de la salut entre la població i els treballadors sanitaris.



-----

## **Sobre el Parc Taulí**

La Corporació Sanitària Parc Taulí és un consorci públic de la Generalitat de Catalunya que gestiona set centres: l'**Hospital de Sabadell**, l'**Albada Centre Sociosanitari**, **Salut Mental Parc Taulí**, **Atenció Primària Parc Taulí**, **Atenció a la Dependència Parc Taulí**, **UDIAT Centre Diagnòstic i Sabadell Gent Gran Centre de Serveis**, aquest darrer mitjançant societat instrumental participada al 100% per la Corporació.

Les institucions del Parc Taulí reben el suport de la **Fundació Parc Taulí** en aspectes de recerca, innovació i docència, en la formació científica i mèdica dels professionals i, en general, en el desenvolupament dels coneixements que sustenten el model assistencial. El Parc Taulí és **Unitat Docent de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB)**

El Consell de Govern del Parc Taulí està integrat per sis representants de la Generalitat de Catalunya, dos de l'Ajuntament de Sabadell i un de la UAB.

El Parc Taulí dona assistència a uns 400.000 ciutadans de Sabadell i d'altres 8 municipis del Vallès Occidental Est. Hi treballen uns 3.500 professionals.

Per a més informació, podeu contactar amb  
el **Gabinet de Comunicació Parc Taulí**  
[comunicacio@tauli.cat](mailto:comunicacio@tauli.cat) - Tel directe: **93 745 83 80**