



La marxa nòrdica terapèutica

Per començar calen uns bastons amb dragonera (que és una mena de guant, que es lliga al mànec perquè no se'ns escapin els bastons de les mans). També cal roba còmoda i transpirable, crema solar, una gorra i aigua per hidratar-nos, a l'estiu, i un frontal per si se'ns fa de nit, a l'hivern. I camins lluny de l'asfalt. No cal gran cosa més per gaudir d'una sessió de marxa nòrdica, que podríem dir que és com sortir a caminar però usant bastons de marxa... I això, precisament, ho canvia tot.

L'ús adequat dels bastons fa que activem bona part de la musculatura de les extremitats superiors (espatlla, tríceps, avantbraç, dorsals, pectorals, oblics) que no es treballen gaire quan només caminem. Això ens ajuda a mantenir una postura corporal correcta, augmenta la tolerància a l'exercici i el seu aprofitament. I a més, com que es practica a l'aire lliure i normalment en grup, redueix els nivells d'estrès, contribuint al benestar mental de qui s'hi posa: guanyem qualitat de vida.

D'un temps ençà la fisioteràpia ha incorporat aquesta pràctica amb fins terapèutics com a complement d'alguns tractaments, combinant-ho si cal amb teràpia manual, embenats funcionals o exercicis terapèutics. Primer es realitza una anamnesi per conèixer el cas i les necessitats de cada persona, cosa que permet marcar objectius i decidir si és millor incloure el pacient en sessions grupals o individuals, explica Thais Camps, del centre Elna Fisioteràpia i Salut de Vilafranca del Penedès i membre del Grup de Treball de Marxa Nòrdica del CFC.

Hi ha estudis que demostren els beneficis de la pràctica de la marxa nòrdica en afeccions cardíaques i respiratòries, càncer de mama, afeccions metabòliques i vasculars, patologies neurològiques, del tronc o de les extremitats inferiors o superiors i, en certs casos, en qüestions de salut mental. Tot són avantatges. Consulteu el vostre fisioterapeuta de confiança: la marxa nòrdica pot ser una (bona) excusa més per moure'ns.