

SALUT INICIATIVA

Metges 'receptaran' marxa nòrdica als pacients

Prova al Pirineu perquè sanitaris prescriguin aquest esport || Compta amb més beneficis que caminar, segons els experts

REDACCIÓ

LLEIDA | Metges del Pirineu podrien començar a *receptar* marxa nòrdica a pacients per al tractament de determinades patologies. Aquest és l'objectiu d'una prova pilot impulsada per l'Institut per al Desenvolupament de l'Alt Pirineu i l'Aran (IDAPA), que depèn del departament de Territori, i l'Institut Català de la Salut (ICS). De moment, professionals del Centre d'Atenció Primària de Tremp i de l'Hospital Comarcal del Pallars han fet aquesta setmana formació sobre aquest esport, que consisteix a caminar amb l'ajuda i impuls de pals similars als que s'utilitzen en l'esquí, amb l'objectiu que coneguin els beneficis de practicar-lo i puguin prescriure'l als pacients. Segons els especialistes, els beneficis de la marxa nòrdica per a la salut són superiors als de caminar, especialment per al tractament de determinades patologies. Així, incideix favorablement sobre les articulacions, la musculatura, la coordinació o la postura, a part dels aspectes relacionats amb l'estat d'ànim, ja que fomenta la socialització.

Per aquest motiu, s'ha impulsat aquesta prova pilot per difondre la pràctica de la marxa nòrdica als centres d'atenció primària de l'àmbit territorial del Pirineu, amb un doble ob-



GENERALITAT

Professionals del CAP de Tremp i de l'Hospital del Pallars.

ARTICULACIONS

Un esport que incideix favorablement en postura, coordinació i musculatura

jectiu. D'una banda, proporcionar els coneixements als professionals sanitaris perquè assoleixin la capacitat necessària per difondre –i en el seu cas, prescriure– la marxa nòrdica als usuaris. Per una altra, estimular aquests pacients perquè després d'unes sessions guiades continuïn practi-

cant l'activitat pel seu compte, amb les habilitats que hagin adquirit.

Formació del personal

La prova ha començat amb la formació a infermeres, fisioterapeutes i metges del CAP Tremp i de l'Hospital Comarcal del Pallars. La setmana que ve les sessions de formació tindran lloc a la Pobla de Segur i a la tardor s'estendran a altres centres de l'Alt Pirineu i l'Aran. L'atenció primària de l'Institut Català de la Salut també ha desenvolupat projectes de promoció de la marxa nòrdica en altres territoris.