

**23è Curs de "MARXA NÒRDICA, eina de Salut.**

**Bases teòriques de la pràctica clínica de la Marxa Nòrdica en l'ÀMBIT SANITARI"**

**6 i 13 de maig i 9 i 10 de juny 2023**

**Equip Docent:**

- ✓ Dr. Alex Pasarin: Director del Curs i Coordinador del Servei de Rehabilitació de l'Hospital Sant Rafael
- ✓ Sra. Laia Ribé: Fisioterapeuta del Servei de Rehabilitació de l'Hospital Sant Rafael
- ✓ Sra. Marta Rispa: Fisioterapeuta del Servei de Rehabilitació de l'Hospital Sant Rafael
- ✓ Sra. Ana Gey: Fisioterapeuta del Servei de Rehabilitació de l'Hospital Sant Rafael
- ✓ Sr. Oscar Gasquez: Fisioterapeuta del Servei de Rehabilitació de l'Hospital Sant Rafael

**Mòdul I:**

**1r dia 6/05/2023**

**MATÍ (9.00 h-12.00 h.) Sessió Pràctica**

**Docents: Laia Ribé, Marta Rispa, Ana Gey i Oscar Gasquez**

- Presentació del Curs
- Repartiment de material amb breu explicació d'aquest.
- Explicació pràctica de la importància de l'ESCALFAMENT i dels ESTIRAMENTS
- Explicació de la tècnica i pràctica de la Marxa Nòrdica nivell salut.
- Com pujar o baixar pendents i escales
- Estiraments
- Dubtes i preguntes

## 2n dia 13/05/2023

**MATÍ (9.00h-12h.00 h.)**

**Pràctic Docents: Laia Ribé, Marta Rispa, Ana Gey i Oscar Gasquez**

- Escalfament
- Sortida amb posada en pràctica de tots els coneixements assolits al matí.
- Estiraments
- Dubtes i preguntes

## Mòdul II:

### 3er dia 9/06/2023

**MATÍ (9.00h. - 13.30h.) Sessió Teòrica**

**Docents: Laia Ribé, Marta Rispa, Ana Gey i Oscar Gasquez**

Entrega Documentació

- Bases de la MN:
  - Origen
  - Tècnica
- Característiques dels Bastons MN
- Dubtes i preguntes

**Docent: Dr. Pasarín**

- Conceptes bàsics sobre marxa nòrdica i salut:
  - Prescripció de la MN
  - Beneficis de la pràctica de l'exercici físic
  - Efectes de la MN com exercici
- Evidència científica de la pràctica clínica de la MN
- Indicacions i Contraindicacions de la MN
- Sistemes d'avaluació i control

*DESCANS 30'*

**Docents: Laia Ribé, Marta Rispa, Ana Gey i Oscar Gasquez**

- Desenvolupament i Organització d'un Curs de MN per a pacients:
  - Escalfament
  - Activitat principal: Organització d'un Curs de MN per pacients
  - Estiraments
  - Problemes freqüents en l'organització
  - Promoció de l'adherència
  - Sortida de MN: disseny de la Sortida, seguretat del pacient, rol dels monitors i equipació
- Dubtes i preguntes

**DINAR (13.45 h. a 15.00 h.)**

**TARDA (15.15 h.- 18.30 h.) Sessió Pràctica**

**Docents: Laia Ribé, Marta Rispa, Ana Gey i Oscar Gasquez**

- Sortida amb gravació de vídeo dels alumnes
- Observació i correcció de la tècnica entre docents i alumnes mitjançant les gravacions
- Dubtes i preguntes

**4rt dia 10/06/2023**

**MATÍ (9.30h. - 13.30h.) Sessió Pràctica**

**Docents: Laia Ribé, Marta Rispa, Ana Gey i Oscar Gasquez**

**SORTIDA PRÀCTICA AMB PACIENTS**

- Els alumnes del Curs dirigiran la sortida amb els pacients
- Dubtes i Preguntes un cop finalitzada la Sortida

DESCANS 30'

- Avaluació – Recull de suggeriments

**DINAR (13.45 h. – 15.00 h.)**

**TARDA (15.15 h.- 18.30 h.) Sessió Pràctica**

**Docents: Laia Ribé, Marta Rispa, Ana Gey i Oscar Gasquez**

- ALTRES VARIANTS DE LA MARXA NÒRDICA
- Bases teòriques i Pràctica de Marxa Nòrdica d'Alta intensitat o esport
- Dubtes i preguntes
- Enquesta de satisfacció
- Clausura del Curs i entrega de Diploma acreditatiu.

El curs està **en tràmits d'acreditació** pel **Consell Català de Formació Continuada de les Professions Sanitàries**.

**Per obtenir el títol acreditatiu és imprescindible el 100% d'assistència en els dos Mòduls.**

**Lloc de realització:** Hospital de Sant Rafael, Passeig de la Vall d'Hebron, 107, 08035-Barcelona.

**Contacte (informació i inscripcions):**

[marxanordica2.hsrafael@hospitalarias.es](mailto:marxanordica2.hsrafael@hospitalarias.es)

<http://www.hsrafael.com/>

**L'organització es reserva el dret de modificar l'horari i les dates en cas que fos necessari**