

La Marxa Nòrdica

Beneficis per a la salut

La Marxa Nòrdica, o *Nordic Walking*, és beneficiosa per a qualsevol persona interessada a fer salut i a millorar el seu estat físic i mental.



Què és la Marxa Nòrdica?

És una modalitat esportiva que consisteix a caminar amb un bastó especial a cada mà, que permet exercitar tant les extremitats inferiors com les superiors de manera suau però molt eficaç, perquè millora la força muscular, tonifica els músculs i activa el sistema cardiovascular. També repercuteix de manera directa en la coordinació i la mobilitat. Prové de Finlàndia, on els esquiadors de fons practicaven aquest tipus de moviment en els entrenaments d'estiu. Avui en dia milers de persones ja la practiquen al centre i al nord d'Europa.

Beneficis per a la salut

- És molt més eficaç que caminar sense bastons: el consum calòric és més alt caminant amb bastons (entre un 40% i un 60%).
- La sobrecàrrega a les articulacions és menor que quan caminem o correm.
- Treballa el 90% de la musculatura del cos.
- Ajuda a dormir i millora l'ansietat.
- Millora el cansament, dolor i altres efectes secundaris associats als tractaments.
- Evita l'osteoporosi.
- Disminueix el risc de recaure en la malaltia i de patir nous càncers.

Informació

El Servei d'Oncologia d'Althaia ha programat sessions de marxa nòrdica des de finals del 2015 fins a l'estiu del 2016.

- **Dirigides a** persones que hagin finalitzat el tractament oncològic
- **Durada:** sessions d'una hora 3 cops a la setmana durant 2 mesos
- **Sortides supervisades** amb un fisioterapeuta.
- **Valoració prèvia** d'un metge oncòleg, un rehabilitador i un fisioterapeuta.

Per a més informació contacteu amb el vostre oncòleg o amb la infermera referent de l'Hospital de Dia d'Oncologia

