

Amb aquesta jornada vull compartir amb tots vosaltres la satisfacció i l'orgull d'haver engegat el 2006 un projecte com el de "**Marxa Nòrdica, eina de salut. Camina amb bastons, mou tot el cos.**"

Mirant enrere penso que vàrem ser atrevits a ser el primer Servei de Rehabilitació del nostre país que utilitzava una eina d'exercici totalment diferent de les emprades habitualment en el món de la Rehabilitació, aquí és d'agrair la confiança que va demostrar la Direcció de l'Hospital i les Germanes Hospitalàries.

La Marxa Nòrdica va encaixar perfectament en el projecte que s'iniciava aquell mateix any anomenat PLA D'ASSISTÈNCIA INTEGRAL DE LA PATOLOGIA DE L'APARELL LOCOMOTOR AL CAP SANT RAFAEL (A.I.A.L.). Un dels tres objectius principals del pla era: *Promoure l'autocura en la patologia degenerativa de l'Aparell Locomotor*, és a dir, responsabilitzar al pacient del seu estat de salut. Avui en dia aquest concepte és una de les línies del Pla de Salut.

Per acabar, vull agrair el suport que ens han donat altres professionals de la marxa nòrdica fora de l'àmbit de la sanitat, als professionals de la sanitat que s'han interessat per aquest tipus d'exercici i l'han volgut implantar en els seus centres de salut, als pacients que ens han fet cas i la continuen practicant i sobretot a l'equip de marxa nòrdica del Servei de Rehabilitació que amb el seu esforç personal i les hores de dedicació que han donat, han fet possible que portem 20 anys oferint una eina de salut als nostres pacients.



Dr. Alex Pasarin

Coordinador del Servei de Rehabilitació
Fundació Hospitalàries Barcelona



20 anys de MARXA NÒRDICA, eina de Salut. "Camina amb bastons, mou tot el cos"

17 d'abril de 2026

FUNDACIÓ HOSPITALÀRIES BARCELONA

JORNADA PER A PROFESSIONALS SANITARIS
GRATUÏTA (PLACES LIMITADES)

CAL INSCRIPCIÓ
PRÈVIA

– enviant full d'inscripció a:

ana.campos@fundacionhospitalarias.org

– o deixant-lo personalment al Servei de Rehabilitació de la Fundació Hospitalàries Barcelona.

Sol·licitada acreditació pel Consell Català de Formació Continuada en
Professions Sanitàries



Comitè organitzador: Marta Rispa, Oriol Palomino, Ana Gey, Oscar Gasquez, Laia Ribé, Alex Pasarin

PROGRAMA:

8.45 h. Recepció i entrega de documentació

9.15 h. Inauguració de la Jornada

TAULA RODONA 1. Moderador: Alejandro Pasarin

9.30 h. “De què parlem quan parlem de Marxa Nòrdica per la Salut”. *Xavier Marí i Cerezo.* Metge, (40 anys dedicat al Termalisme i la Medicina Manual). Instructor de Marxa Nòrdica.

9.40 h. “Marxa Nòrdica eina pel canvi”. *Laia Santasusagna Terrades.* Metge de família EAP Roger (Sants Badal). Grup Exercici i Salut CAMFIC i SEMFYC.

9.50 h. “Potencia la teva salut i Activa’t. Implementació d’un programa pilot de MN al Prat de Llobregat”. *Marta Mancebo Molina.* Fisioterapeuta del Servei de RHB del Prat de Llobregat. SAP Delta. ICS.

10.00 h. “SALUT EN MARXA”. *Laura Duran Taboada.* FisioApic EBA Vallcarca– Sant Gervasi.

10.10 h. “Marxa Nòrdica: millora el benestar i salut dels nostres pacients?” *Sandra Sánchez Villacampa.* Infermera Familiar i Comunitària. ABS Progrés–Raval (Badalona)

10.20 h. “Projecte de Marxa Nòrdica en Fibromiàlgia”. *Ana Gey Úbeda.* Fisioterapeuta i membre de l’Equip de Marxa Nòrdica Fundació Hospitalàries Barcelona.

10.30 h. Discussió

10.45 h. Pausa cafè

TAULA RODONA 2. Moderadora: Marta Rispa

11.15 h. Implementació de la Marxa Nòrdica en salut mental: experiència inicial en un servei de rehabilitació comunitària. *Jordi Andreu i Suanya.* Terapeuta ocupacional. Servei de Rehabilitació Comunitària de les Corts.

11.25 h. “Estudi de l’activació muscular de l’EES i cintura escapular en la MN vs. La marxa convencional en condicions reals”. *Oriol Palomino Garcia.* Fisioterapeuta i membre de l’Equip de Marxa Nòrdica Fundació Hospitalàries Barcelona.

11.35 h. “Llums i ombres d’un programa de MN en el pacient oncològic”. *Jordi Cuartero Archs.* Fisioterapeuta i Supervisor de l’Àrea de Fisioteràpia de l’Hospital de Sant Pau Barcelona.

11.45 h. “Marxa Nòrdica per Prevenció Cardiovascular: Estudi pilot en malaltia coronària”. *Cristina Vehí Gasol.* Metgessa especialista en Cardiologia de l’Hospital Clínic, responsable dels CAP Magòria i La Marina Barcelona.

11.55 h. “Marxa Nòrdica : un camí més enllà de l’hospital”. *Neus Tico Falguera.* Metgessa especialista en Medicina Física i Rehabilitació. Cap de servei de Rehabilitació Althaia, Xarxa Assistencial Universitària de Manresa.

12.05 h. “10 anys de Salut en Marxa en l’Hospital Parc Taulí”. *Fernanda María Caballero Gómez.* Metgessa especialista en Medicina Física i Rehabilitació. Directora Servei de Medicina Física i Rehabilitació de l’Hospital Universitari Parc Taulí. Sabadell

12.15 h. Discussió

12.25 h. “Història de la Marxa Nòrdica a l’Hospital Sant Rafael”. *Alejandro Pasarin Martinez.* Metge especialista en Medicina Física i Rehabilitació. Coordinador del Servei de Rehabilitació i membre de l’Equip de Marxa Nòrdica Fundació Hospitalàries Barcelona.

12.45 h. Cloenda