

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**

**SALA D'ACTES**

**FUNDACIÓ HOSPITALÀRIES BARCELONA**

**Comité Organitzador:** Marta Rispa, Oriol Palomino, Ana Gey,  
Oscar Gasquez, Laia Ribé, Alex Pasarin

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



## PROGRAMA:

**8.45 h.** Recepció i entrega de documentació

**9.15 h.** Inauguració de la Jornada

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

**9.40 h.** **“Marxa Nòrdica eina pel canvi”.** *Laia Santasusagna. Metgessa de Família i Comunitària de l'EAP Badal (CAP Roger). 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 i Javier Castaño. Fisioterapeutes del Servei de Rehabilitació del Prat de Llobregat. SAP Delta. ICS.*

**10.00 h.** **“Salut en Marxa”.** *Laura Duran, Laura Jolis, Adrián García, Ignacio Cabildo, Àlex Perez. EBA Vallcarca- Sant Gervasi.*

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

**10.20 h.** **“Projecte de Marxa Nòrdica en Fibromiàlgia”.** *Ana Gey, Oriol Palomino, Laia Ribé, Marta Rispa, Daniela González, Oscar Gasquez i Alejandro Pasarin. Equip de Marxa Nòrdica Fundació Hospitalàries Barcelona*

**10.30 h.** **Discussió.** Moderador: Alejandro Pasarin

**10.45 h.** **Pausa cafè**

**11.15 h.** **Implementació de la Marxa Nòrdica en salut mental: experiència inicial en un servei de rehabilitació comunitària”.** *Jordi Andreu. 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, Marta Rispa, Ana Gey, Oscar Gasquez, Laia Ribé, Ramon Gimenez i Alejandro Pasarin. Equip de Marxa Nòrdica Fundació Hospitalàries Barcelona.*

**11.35 h.** **“Llums i ombres d'un programa de MN en el pacient oncològic”.** *Josep Padrós i Jordi Cuartero. Fisioterapeutes de l'Hospital de Sant Pau.*

**11.45 h.** **“Marxa Nòrdica per Prevenció Cardiovascular: Estudi pilot en malaltia coronària”.** *Cristina Vehí. Metgessa especialista en Cardiologia de l'Hospital Clínic i dels centres CAP Bordeta-Magòria i La Marina.*

**11.55 h.** **“Marxa Nòrdica : un camí més enllà de l'hospital”.** *Griselda Sirvent i Neus Tícol. Metgesess especialistes en Medicina Física i Rehabilitació. 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, Albert Tenorio, Borja Elola, Silvia Covarrubias, Maria del Carmen Cervera. Servei de Medicina Física i Rehabilitació de l'Hospital Universitari Parc Taulí. Sabadell.*

**12.15 h.** **Discussió.** Moderadora: Marta Rispa

**12.25 h.** **“Història de la Marxa Nòrdica a l'Hospital Sant Rafael”.** *Alejandro Pasarin. Coordinador del Servei de Rehabilitació i membre de l'Equip de Marxa Nòrdica Fundació Hospitalàries Barcelona.*

**12.45 h.** **Cloenda**

**Col·laboradors:**

