

Marxa nòrdica per a tractar pacients post-COVID-19

- ***L'Hospital del Mar ha posat en marxa una prova pilot per avaluar els beneficis d'aquest tipus d'exercici en persones amb seqüeles per la COVID-19. De moment, l'està portant a terme amb professionals de l'Hospital i de la resta de centres del Parc de Salut Mar***
- ***La marxa nòrdica és una activitat completa que permet moure gairebé tota la musculatura del cos de forma no agressiva i, a la vegada, facilita la socialització de les persones que la practiquen***
- ***Els participants a la prova seguiran un curs de formació de dos mesos i, en acabar, s'avaluarà la seva evolució***

Barcelona, 6 de juliol de 2021. – El Servei de Salut Laboral de l'Hospital del Mar, en col·laboració amb la Unitat Post-COVID-19 del centre, ha posat en marxa una prova pilot per avaluar la idoneïtat i els beneficis de **fer marxa nòrdica** en persones que han superat la COVID-19, però que encara **arrossegueu seqüeles físiques i psicològiques**. El projecte va arrencar el passat mes de maig i està dirigit a professionals de l'Hospital del Mar i de tots els altres centres del Parc de Salut Mar que han patit la malaltia i que estan en seguiment per problemes derivats de la infecció.

La marxa nòrdica **"té molts beneficis, no només a nivell físic, sinó també a nivell anímic i l'Hospital del Mar té una llarga experiència en la promoció d'aquesta activitat"**, explica la Dra. Consol Serra, cap de Servei de Salut Laboral del centre. Amb la prova pilot iniciada es vol comprovar si també pot ser una eina útil per abordar els problemes que, de forma força habitual, pateix una bona part dels pacients que han superat la COVID-19. Es tracta d'un tipus de fatiga o astènia crònica que pot empitjorar per una manca d'estímuls i d'exercici i que es retroalimenta a si mateixa.

Com explica la Dra. Judit Villar, metgessa adjunta del Servei de Malalties Infeccioses i una de les coordinadores de la Unitat Post-COVID-19 de l'Hospital del Mar, **"tot i que encara no es coneixen amb exactitud els mecanismes pels quals es produeixen símptomes persistents com la fatiga o els dolors musculars o articulars en el post-COVID, diferents estudis han demostrat com la fisioteràpia i l'exercici físic milloren els símptomes, a banda que no hi ha cap contraindicació per realitzar-la un cop superada la fase aguda"**. Aquests problemes derivats de la infecció **"afecten aproximadament a un 10% dels pacients que han patit la COVID-19 i inclou a un perfil de pacients molt heterogeni"**, apunta la Dra. Diana Badenes, metgessa adjunta del Servei de Pneumologia i també coordinadora d'aquesta unitat.

Millorar l'estat físic i anímic

Els professionals de l'Hospital del Mar i de la resta de centres del Parc de Salut Mar que han superat la infecció per COVID-19 estan sent contactats per l'equip coordinat pel Dr. José Maria Ramada del Servei de Salut Laboral. A tots ells, com a la resta de pacients atesos, se'ls està fent un seguiment per part de la Unitat Post-COVID-19. En el cas del col·lectiu de professionals als quals se'ls ha detectat **fatiga crònica, dolor osteomuscular i problemes anímics**, però no altres seqüeles que no facin aconsellable fer exercici físic, se n'han seleccionat dos grups de deu persones per portar a terme la prova pilot amb la marxa nòrdica. Els promotors consideren que aquest tipus d'exercici és ideal per a ells, **"ja que la marxa nòrdica és un esport de baixa impacte, estratègic, ja que actua sobre la coordinació, l'equilibri, la força i la flexibilitat, i es fa en el gimnàs més gran del món a l'aire lliure"**, explica l'instructor encarregat del projecte, Antonio Briebe.

Els participants faran una sessió de 90' de marxa nòrdica dirigida a la setmana durant dos mesos, amb l'objectiu de formar-los en aquesta activitat i animar-los a practicar-la de forma regular. L'elecció de grups de treball reduïts s'ha fet per facilitar que l'instructor en pugui fer un seguiment personalitzat i adaptar les rutines al seu estat físic. En general, es busca **"disminuir la fatiga,**

normalitzar la seva vida, reduir el dolor i millorar el seu estat d'ànim, millorant, en general, la seva qualitat de vida", apunta la Dra. Serra. Això s'avaluarà mitjançant uns qüestionaris, realitzats en col·laboració amb el Servei de Medicina Física i Rehabilitació del centre, que també es facilitaran a un grup de control amb les mateixes característiques, però que no participarà en les sessions de marxa nòrdica.

En cas que l'avaluació validi la idoneïtat de la proposta per a la millora de l'estat dels pacients, s'estudiarà la seva extensió a tot el col·lectiu de professionals del PSMAR amb el mateix perfil, així com als pacients tractats al centre. Aquesta activitat es complementarà amb tallers de *mindfulness* o atenció plena per a treballar l'estabilitat emocional.

La marxa nòrdica

Es tracta d'un tipus d'activitat nascuda a Finlàndia com a una forma d'entrenament per als esquiadors de fons fora de la temporada de neu. Utilitza dos bastons dissenyats específicament per aquest tipus d'exercici, que serveixen per caminar i impulsar el cos amb una tècnica específica. Es tracta d'una activitat física no agressiva que, a la vegada, permet moure gairebé tots els músculs del cos, tant el tronc superior com l'inferior, mentre els participants poden socialitzar-se entre ells.

Més informació

Departament de Comunicació de l'Hospital del Mar. Tel. 932483537.
dcollantes@hospitaldelmar.cat / comunicacio@hospitaldelmar.cat