

NOTA DE PREMSA

“LA MARXA NÒRDICA COM A EINA TERAPÈUTICA”, PROPERA TEMÀTICA DEL CICLE DE CONVERSES “DIJOURS DE MÚTUA”

Explorarà els beneficis d'aquesta pràctica esportiva originària de Finlàndia

El proper dijous, 24 d'abril, se celebrarà una nova conversa emmarcada en el cicle de converses “Dijous de Mútua”. Sota el títol “La marxa nòrdica com a eina terapèutica”, la conversa abordarà els beneficis i les particularitats d'aquesta pràctica i anirà a càrrec Marta Morales i Pilar Garcia, fisioterapeutes del Servei de Rehabilitació de l'Hospital Universitari MútuaTerrassa (HUMT). Es tracta de la segona conversa emmarcada en la 23^a edició d'aquesta iniciativa divulgativa sobre salut que tan bona acollida té a la ciutat i que compta amb més de dues dècades de trajectòria.

Novetats en el format, l'escenari i l'horari de retransmissió

Igual que en les darreres edicions, **el nou cicle s'esdevindrà el darrer dijous de cada mes, mantindrà la modalitat de conversa entre un professional de l'entitat i un periodista i com a novetat incorporarà un format més innovador: el vídeo podcast**. La conferència inaugural es va dur a terme en un entorn més acollidor i aquest serà l'emplaçament on s'esdevindran la resta de converses. A diferència de les passades edicions, recordem que les **s'esdevindran en directe a les 19h.** (una hora més tard que habitualment) **i també es podran visualitzar per Instagram i YouTube de MútuaTerrassa i per Facebook i YouTube del diari digital Món Terrassa.**

En termes de contingut, la conversa abordarà què entenem per marxa nòrdica, els seus beneficis físics o les diferències principals amb altres activitats físiques. Pel que fa als bastons, es parlarà sobre la seva tècnica correcta i també s'esmentarà el paper que juguen a nivell funcional. En el transcurs de la conversa les expertes també es referiran a l'encaix d'aquesta pràctica amb els pacients amb dolors crònics o en processos de rehabilitació i parlaran sobre l'experiència dels grups de marxa nòrdica que es duen a terme amb treballadors de l'entitat, una iniciativa de promoció de l'activitat física que ha generat força interès entre els professionals.

Tal i com ja vam avançar, el calendari d'enguany contempla un total de **set converses**. La primera es va iniciar el mes passat i la darrera s'esdevindrà al novembre (exceptuant juliol i agost). Els continguts s'han treballat en base als temes que més interès poden generar entre el públic així com a les aportacions que els professionals de l'entitat han recollit dels seus pacients. En aquest sentit, les properes converses abordaran les temàtiques següents: el tractament del bruxisme, la preservació de les facultats en la gent gran, el perill de l'ús dels vapejadors en adolescents, el procés degeneratiu cognitiu i l'abordatge del trastorn mental sever.

Més informació: Comunicació MútuaTerrassa comunicacio@mutuaterrassa.cat / Twitter: [@Mutua_Terrassa](https://twitter.com/Mutua_Terrassa) / Instagram: [@mutuaterrassa](https://www.instagram.com/mutuaterrassa)

Terrassa, 22 d'abril de 2025