

Cafe Nieuws Jan. '19

Café Nieuws januari 2019

Het Parkinson Café vond plaats op



Woensdag 23 januari 2019

Boxen met Parkinson

Boxen met Parkinson is nou echt NIET elkaar op het gezicht gaan timmeren, maar:

Boxen met Parkinson is specifieke boxtraining voor mensen met de ziekte van Parkinson. Zij voelen zich hierdoor prettiger en functioneren beter.

De ziekte van Parkinson wordt gekarakteriseerd door tremor (voortdurende schudbeweging), rigiditeit (stijfheid), bradykinesia (bevriezen en aarzelen van de beweging) en instabiliteit. Dit heeft effect op balans, mobiliteit en kwaliteit van leven op patiënten met de Ziekte van Parkinson.

Boxtraining effectief bij Parkinson

Boksen is een tactische vechtsport waarbij inzicht, coördinatie van ogen, handen en voeten en lichamelijke conditie centraal staan. Daarnaast zijn kracht en snelheid belangrijke vaardigheden om te kunnen boksen. Boksen is daarom een uitstekende training voor lichaam en geest. Daarnaast

versterkt het gevoel van zelfvertrouwen. Bokstraining is een hoogintensieve trainingsvorm waarbij, zowel grond-motorische eigenschappen als vaardigheden worden getraind.

Non Contact

Deze vorm van boksen wordt non-contact boxing genoemd, omdat het aangaan van een werkelijk gevecht met elkaar niet de bedoeling is. Maar alle andere aspecten van het boksen komen zeker aan bod. Eigenlijk verschilt de training dus niet zoveel van normale bokstraining. Uiteindelijk gaat het, naast een goede training, ook om plezier. Er wordt hard gewerkt maar ook veel gelachen.

Positieve effecten

Er is steeds meer wetenschappelijk bewijs voor hoog-intensieve training, het stimuleert de plasticiteit van de hersenen en is daarom een goede manier voor het aanleren van motorische vaardigheden. De deelnemers voelen zich na een periode van training over het algemeen fitter, stabiel en lopen makkelijker. Zij functioneren in het dagelijks leven beter dan voordat ze met de training begonnen.