

## **Verslag bijeenkomst d.d. 21 februari 2017 van het ParkinsonCafé Zoetermeer e.o.**

Het thema van deze bijeenkomst is: **PARKINSON EN BOKSEN**

Er is een flink aantal bezoekers gekomen voor deze bijeenkomst.



David Rigter kwam vandaag een workshop geven in boksen voor mensen met de ziekte van Parkinson.

### **'Sparking Boxing'**

Onderzoek heeft uitgewezen dat bij Parkinson patiënten die twee jaar lang een boks training volgden, de symptomen van de ziekte niet verslechterden en zelf een verbetering in het bewegen was te constateren. Deze patiënten maken gecontroleerde bewegingen of combinaties van bewegingen die ze eigenlijk niet meer kunnen maken.

Door dit te doen op hoog intensief niveau, wordt de plasticiteit van de hersenen aangesproken. Het gevolg daarvan is dat delen van hersenen die niet gebruikt worden functies kunnen gaan overnemen. In de praktijk ervaren de patiënten hierdoor betere beweging, in sommige gevallen kunnen mensen het met minder medicatie doen en over het algemeen zijn klachten beter onder controle te houden. Het onderzoek laat zien dat parkinsonpatiënten vooruit zijn gegaan in het dagelijks functioneren en patiënten de training ervaren als een goede uitlaat klep. De mooiste uitspraak en het belangrijkste doel: "de training zorgt dat de patiënt zich even geen patiënt meer voelt."

Het non-contact boksprogramma Sparking Boxing heeft in november 2014 de Parkinson Innovation Award gewonnen.



Na de korte inleiding gaat de groep naar de andere zaal om daar de workshop te krijgen. Er wordt gestart met een warming up om de spieren

wat losser te maken. Daarna geeft David aanwijzingen hoe men moet staan om stabiel in de bokshouding te komen.

**Ook de dames staan hun mannetje en boksten en lustig op los.**



Vervolgens leren de aanwezigen hoe zij hun handen als bescherming voor het gezicht moeten houden en daarna de diverse beweging met de armen: recht vooruit, een linkse en rechtse hoek en een opstoot.

Iedereen kreeg de smaak te pakken en vol energie werd er gewerkt tegen diverse tegenstanders. Zij hadden er allemaal veel plezier in.

De workshop werd afgesloten met een cooling-down. Zo was ruim een uur verstreken.

Indien er animo is om deze boks lessen voor Parkinsonpatiënten te volgen, kan men zich inschrijven bij David Rigter: .....

Als er genoeg aanmeldingen zijn kan hij met een clubje gaan starten.

Het was een zeer geslaagde bijeenkomst !

**Volgende bijeenkomst: dinsdag 21 februari 2017**

Het thema is dan: Parkinson en Voeding