



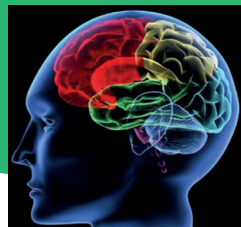
BOKSEN? DAT IS TOCH HELEMAAL NIETS VOOR JOU?



Meen je dat?
Ga je echt boksen?
Waarom doe je dat, op jouw leeftijd
en met jouw ziekte?

Ja, waarom zou je gaan boksen als je Parkinson hebt?

En hoe werkt het dan?



In de zoektocht naar de oorzaak van de ziekte van Parkinson en naar een medicijn dat Parkinson kan genezen, maken wetenschappers gebruik van allerlei stofjes, die de symptomen kunnen oproepen in muizen en ratten. Zo kwam men op het idee om muizen en ratten die Parkinson gekregen hadden, te laten trainen in tredmolens. Wat bleek? Bij de groep muizen en ratten die gedwongen werd om flink te trainen verdwenen de symptomen of verminderden sterk. Bij de groep muizen en ratten die alleen dagelijks beweging nam om aan eten te komen en die verder mocht uitrusten, werden de symptomen erger. Zo kwamen wetenschappers op het spoor van de werking van neuroplasticiteit bij Parkinson. Neuroplasticiteit is het vermogen van de hersenen om zich aan te passen aan uitdagingen. Dat is een proces dat deels verloopt via omwegen, die de hersenen zelf kunnen maken rondom beschadigde gebieden. En deels via de productie van stofjes, die mens en dier aanmaken bij inspanning, de neurotransmitters. Daarnaast lijkt het ook zo te zijn dat deze neuroplasticiteit de hersencellen, die nog werken, beschermt tegen verdere afbraak.

Om het vermogen van neuroplasticiteit aan te spreken, is het nodig dat de inspanning uitdagend is en de doorbloeding bevordert. Dat kan je ook bereiken met hardlopen, wielrennen en dansen. Maar boksen heeft nog iets meer. Door de eisen, die het boksen aan je stelt en de manier waarop we de training aanbieden, train je naast lichamelijke vaardigheden ook je cognitieve vaardigheden.

Maar door boksen krijg je juist Parkinson, hoor je vaak. Dat kan gebeuren wanneer je veel klappen op het hoofd hebt gehad. Daarom haalt Sparking Boxing alleen het goede uit de bokstraining en laten we het fysieke contact achterwege: non-contact boxing.

Kan iedereen met Parkinson meedoen met Sparking Boxing? Nee, deze training is niet voor iedereen geschikt en aan te raden. Daarom werken bij Sparking Boxing de trainers en ParkinsonNet fysiotherapeuten nauw samen. Zo zorgen we ervoor dat u optimaal en veilig kan trainen voor het beste resultaat.

Voor informatie
www.boksentegenparkinson.nl