

Een uurtje boksen bij de Rock Steady Boxing groep doet wonderen

'Opboksen tegen Parkinson' en de visie van ergotherapie

Tekst: Eugène Sedney en José Oosterom

Beeld: Boksschool Sedney

Het begon allemaal in 2016 toen twee heren Boksschool Sedney binnenstapten met de vraag of ze ook met de ziekte van Parkinson mochten komen boksen. Inmiddels zijn er wekelijks 15 tot 20 deelnemers te vinden in de Rock Steady Boxing groep, speciaal opgericht voor mensen met Parkinson. Ze zijn het er unaniem over eens: na een uurtje boksen voelen ze zich allemaal beter, mentaal en fysiek.



“Andreas vertelde mij dat hij zich na een bokstraining zo goed voelde dat hij zijn veters weer zelf kon strikken.”

“Ik moest er zelf nog wel in groeien”, vertelt Eugène Sedney, rijkserkend bokstrainer en sinds 2013 eigenaar van Boksschool Sedney in Zeist. “Andreas Rosenberg en Teus van der Kolk waren de eersten die aangaven dat ze de ziekte van Parkinson hebben en graag wilden komen trainen. Dat mocht uiteraard. Iedereen is welkom bij mij. Andreas en Teus trainden eerst mee in de reguliere bokszaktraining, maar dat tempo lag eigenlijk te hoog voor hen. Toch zag ik dat zij er veel baat bij hadden én ervan genoten. Andreas vertelde mij zelfs dat hij zich na een bokstraining zo goed voelde dat hij zijn veters weer zelf kon strikken en zijn eigen blouse kon aandoen. Iets wat daarvoor niet lukte. Daarom ben ik me er verder in gaan verdiepen. Ik leerde al snel dat hier een specifieke methode voor is ontwikkeld in Amerika. Ik heb toen de opleiding gevolgd bij Hans en Dini Louwerse in Ede, die ervaren zijn op dit gebied.”

Iedereen is gelijk

“Samen met Andreas en Teus ben ik toen gestart met de Rock Steady Boxing groep op dinsdagochtend van 11.00 tot 12.00 uur in mijn boksschool in Zeist”, vertelt de boksschoolhouder verder. “Daar kwamen steeds meer mensen bij uit alle hoeken van de provincie. Doorgestuurd door hun fysiotherapeuten én door elkaar. Het is ontzettend fijn om te zien dat we met boksen zoveel kunnen betekenen voor deze groep mensen die letterlijk en figuurlijk moeten opboksen tegen een verschrikkelijke ziekte. Maar ik behandel ze niet als een patiënt, voor mij is iedereen gelijk. Omdat iedereen rekening met ze houdt, missen ze vaak de uitdaging. Als je hier komt, verwacht ik dat je het maximale haalt uit jouw kunnen. Het is dus geen kwebbeluurtje, je moet gewoon aan het werk.”

Bewezen effectief

Parkinson is een complexe ziekte die zich op verschillende

manieren openbaart, zoals het trager en voorovergebogen lopen, trillen, maar ook langzamer denken en moeizamer spreken. Volgens neurologen is boksen en de ziekte van Parkinson dé perfecte match. Onderzoek toont aan dat deze unieke vorm van lichaamsbeweging bijdraagt aan het verminderen van Parkinsonsymptomen. Tijdens de training staat de coördinatie van voeten, ogen en handen centraal. Naast boks-oefeningen komen ook onderdelen als stretchen, balans, conditie en kracht aan bod. Zo wordt het hele lichaam getraind. “Bewegen an sich is sowieso heel belangrijk voor

mensen met deze ziekte”, benadrukt Eugène. “Dat komt omdat er dan dopamine vrijkomt, het stofje waar mensen met Parkinson juist een tekort aan hebben. Bij deze groep gaat het vaak mis als ze twee dingen tegelijk moeten uitvoeren. Daarom is het uitvoeren van dubbele taken erg belangrijk, bijvoorbeeld het maken van rekensommetjes tijdens een boksoefening.”

Keerzijde

Toch is het niet altijd makkelijk, geeft de bokstrainer toe. “Je bouwt een band op met mensen en als ik dan zie hoe ze geleidelijk achteruitgaan of zelfs niet meer kunnen komen, doet dat zeer. Maar ik hou me vast aan de goede momenten en alle positieve reacties. Ik kan dat overigens niet alleen doen. Een aantal mensen heeft echt één-op-één ondersteuning nodig. Ik ben erg dankbaar voor de trouwe vrijwilligers Chantal Zindel, Tanja Nijboer en Guido de Bruin, die mij wekelijks komen helpen en ervoor zorgen dat iedereen kan meedoen.”

Even voorstellen

Maar wie zijn nu die ‘Rock Steady’ boksters en wat vinden zij er zelf van? We vroegen het Hans Vonk, Inky de Beer, Peter Vermeulen en Marjan Overdiep.



“Het is geen kwebbeluurtje, je moet gewoon aan het werk.”



Hans Vonk: “Ik voel me beter en fitter”

Voormalig vakbondsmedewerker en ambtenaar Hans (65) uit Woerden kreeg in 2013 de diagnose Parkinson en is dat jaar ook volledig afgekeurd. “Ik ga niet thuis achter de geraniums zitten”, benadrukt Hans. Hij meldde zich in 2013 aan bij het Parkinson Café Woerden en is daar inmiddels bijna 11 jaar vrijwilliger in de functie van coördinator en penningmeester. Hans: “Ik heb twee keer per week fysio. Ik had mezelf nooit in een boksschool verwacht. Ik had er zelfs een hekel aan. Gelukkig is het boksen zonder fysiek contact. Ik ben in 2017 met iemand van de Parkinson Vereniging meegegaan en nu sla ik al 7 jaar geen training over. Het is goed voor mijn lijf, conditie en geest. Even lekker meppen op iemands handschoenen en de boksak. Maar we moeten bijvoorbeeld ook dubbeltaken uitvoeren, zoals boksen en tegelijkertijd een rekenoefening doen, of plaatsnamen of jongensnamen beginnend met een bepaalde letter opnoemen. Ik raad het echt iedereen met Parkinsonklachten aan. Het heeft mijn leefsituatie echt bevorderd. Ik voel me beter en fitter. Ik geniet van het uurtje boksen, maar ook van het sociale contact met de groep. Na afloop samen koffiedrinken en nakletsen. Als ik door de vakantie een aantal weken niet heb gebokst, merk ik echt verschil. Dan moet ik mijn conditie weer opbouwen en heb ik de eerste keren flink last van spierpijn.”

Inky de Beer: “Ik kan me lekker uitleven op de boksak”

Inky (60) uit Soest leeft al 17 jaar met de ziekte van Parkinson. De voormalige kleuterjuf werd in 2015 volledig afgekeurd en moest stoppen met werken. Bij de pakken neerzitten ligt gelukkig niet in haar aard. Ze ging verder met vrijwilligerswerk in de Wereldwinkel en bij Yoga4Parkinson en geniet nog van allerlei creatieve dingen, zoals schilderen en bloemschikken. In 2017 werd Inky door een kennis via de Parkinson Vereniging gevraagd om eens mee te gaan boksen. “Ik had zelf nooit aan boksen gedacht”, vertelt Inky. “Maar door het enthousiasme van mijn kennis, besloot ik een proefles te volgen bij de Rock Steady groep. En ik kom er nog steeds. Ik merk dat ik er veel baat bij heb. Mijn conditie is verbeterd en ik heb meer kracht. Als ik niet boks, merk ik dat mijn conditie achteruitgaat. En ik kan me lekker uitleven op de boksak. De meeste moeite heb ik met bewegen en boksen tegelijk en je armen goed hooghouden, ik heb snel last van mijn schouders. Na een boksles heb ik een voldaan gevoel en ben ik positief gestemd. Natuurlijk ben ik ook moe, ik voel vooral mijn armspieren. Maar dat gaat snel genoeg weer over. Ik heb door het boksen veel meer lotgenoten leren kennen en ben meer in contact gekomen met andere activiteiten voor mensen met Parkinson. Dat maakt het extra waardevol. Voorheen wist ik wel dat er veel meer jonge mensen met deze ziekte zijn, maar kende ik er geen één.”

Peter Vermeulen: “Ik ben na de training altijd weer blij en tevreden”

Peter (76) uit Zeist werkte zelf als fysiotherapeut met mensen met Parkinson in revalidatiecentrum De Hoogstraat in Utrecht. Later was hij parttime docent op de Academie voor Fysiotherapie, werkte hij 26 jaar als fysio-manueel therapeut en specialiseerde hij zich later tevens als haptotherapeut. Rond zijn pensioen, op 67-jarige leeftijd, werden de symptomen van de ziekte van Parkinson zichtbaar én voelbaar en werd dit ook bevestigd door de neuroloog. Vanuit zijn ervaring weet Peter dat veel bewegen het adagium is bij Parkinson. Hij las veel Amerikaanse artikelen over sporten voor Parkinsonpatiënten, waarin een van de aanbevelingen was om te gaan boksen. “In mijn jongere jaren deed ik al eens aan bokstraining om mijn conditie te verbeteren, dus de stap om te gaan boksen was voor mij zo gezet”, licht Peter toe. “Naast wekelijks golfen en

fitnessen, is een uur boksen met de Rock Steady groep bij Eugène vaste prik voor mij. Het gericht ritmisch stoten, blijven bewegen en de steeds verschillende opdrachten van de trainer, maken het op een juiste manier complex. En al helemaal als er dubbeltaken uitgevoerd moeten worden, en dan blijven boksen natuurlijk. Lichaam en geest moeten adequaat samenwerken, wat juist bij deze diagnose erg lastig is. Daarin zit voor mij de grootste uitdaging. Ik hoop hiermee dat de vermindering van de functies van zowel mijn lichaam als geest zover mogelijk wordt uitgesteld. Het ziekteproces gaat verder, maar hopelijk kan ik nog lang goed blijven functioneren in het dagelijks leven. Mijn omgeving reageert erg positief op mijn bokstraining. Meestal ook met verwondering. Hoewel ik niet altijd even veel puf heb om naar de training te gaan, zet ik wel door. Ik ben daarna altijd weer blij en tevreden. Door de tijd heen ervaar ik betere conditie, coördinatie en vitaliteit. Dus ja, het heeft positieve invloed op mijn leefsituatie, ook voor mijn omgeving. Daarom beveel ik dit mensen met Parkinson van harte aan. Hoewel het resultaat niet alleen van boksen afhankelijk is. Het gaat toch om je motivatie en doorzettingsvermogen om er zoveel mogelijk van te maken. Voor mij is het contact met gemotiveerde lotgenoten van grote betekenis. Ik word tijdens en na de training geïnspireerd en positief gestimuleerd door het contact en de ervaringen van mede sporters. Dat draagt zeker bij aan het leren omgaan met deze ziekte.”

Marjan Overdiep: “Mijn omgeving reageert verrast en vol bewondering”

Marjan (59) uit Houten was werkzaam als manager HRM bij IMK in Baarn. Persoonlijke ontwikkeling en mobiliteit staat bij haar hoog in het vaandel. Tot aan haar diagnose bleef ze diverse studies volgen naast haar werk, onder andere op Nyenrode. Toen in 2012 de ziekte van Parkinson bij haar werd gediagnosticeerd en zij in 2017 haar (betaalde) werk moest neerleggen, verdiepte zij zich in yoga en richtte Yoga4Parkinson op. Naast haar wekelijks boksuurtje met de Rock Steady groep in Zeist, leidt Marjan yogadocenten op in de wereld van Parkinson, waardoor yogadocenten veilig les kunnen geven aan mensen met Parkinson. Ze schreef het boek Yoga4Parkinson, het yoga oefenboek wanneer bewegen niet (meer) vanzelfsprekend is. “In 2017 attendeerde Teus mij op de boksgroep bij Boksschool Sedney. Een van mijn kinderen doet aan kickboksen en door mijn interesse in sport was ik ook wel nieuwsgierig naar deze vorm. De drempel was voor mij dus niet zo hoog om een keer mee te doen. Ik ervaarde al snel de voordelen. Hoewel ik wel merk dat door de Parkinson

mijn conditie en mobiliteit en kracht teruglopen, verbeterde mijn conditie, core stability en kracht door het boksen. Ook het multitasken: het tegelijk gebruiken van mijn benen, armen en hoofd, ging beter. Mijn grootste uitdaging is om mijn bovenlichaam goed te gebruiken en schouderklachten te voorkomen. Mijn omgeving reageert nog steeds verrast en vol bewondering als ik vertel dat ik ga boksen. Hoewel ik ook merk dat het steeds meer bekend wordt in de omgeving van mensen met Parkinson, dat is een goede ontwikkeling.”



Opboksen tegen Parkinson en ergotherapie

José Oosterom, ergotherapeut: “De ziekte van Parkinson is een ongeneeslijke hersenaandoening die relatief vaak voorkomt. Iemand met de ziekte van Parkinson krijgt problemen met bewegen en daardoor ook beperkingen bij de dagelijkse activiteiten. Paramedische hulp wordt vaak aangeboden, zoals fysiotherapie, ergotherapie en logopedie. Veel informatie is te vinden op ParkinsonNet, een landelijk netwerk gespecialiseerd in de ziekte van Parkinson en parkinsonisme.

Ergotherapie kan helpen om de dagelijkse activiteiten weer uit te voeren, al dan niet met het inzetten van hulpmiddelen en met de specifieke handelingsproblemen, bijvoorbeeld bij het eten en de lig- en zithouding of het ondersteunen van de mantelzorg. Dit artikel laat mooi zien hoe je kunt omgaan met de beperkingen en vooral de mogelijkheden bij Parkinson. Het heeft dezelfde visie als die van ergotherapeuten, waarbij nadruk wordt gelegd op betekenisvol handelen en fysiek, cognitief als sociaal de mogelijkheden opzoeken om de beperkingen te verminderen. Hierbij geldt vooral het plezier bij het bewegen.”

Kijk voor meer informatie op www.boksschoolsedney.nl/trainingsaanbod/rock-steady-boxing.

Voor meer informatie over Parkinson:
www.parkinsonnet.nl