

Parkinson Boksen

EEN STAP IN DE TOEKOMST

Instituut jacob cats



Introductie

- Janette
- Florian
- Wesley



Onze missie

- Gestart in 2021
- Passie voor boksen
- Passie voor zorgverlening
- Passie voor gezondheid



Oorsprong parkinson boksen

Opgericht in 2006 in Indianapolis, VS.

- **Initiatiefnemer:** Scott C. Newman, Parkinson–diagnose op 40–jarige leeftijd.
- Boksen hielp hem zijn kracht, balans en coördinatie te verbeteren.
- De samenwerking met bokscoaches en fysiotherapeuten leidde tot een speciaal trainingsprogramma.
- Gegroeid tot een wereldwijd erkend therapieprogramma.



(HOOG) INTENSIEF BEWEGEN

BIJ
PARKINSON

INTENSIEF



FREQUENT



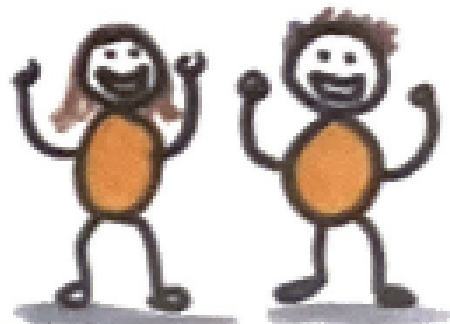
UITDAGEND



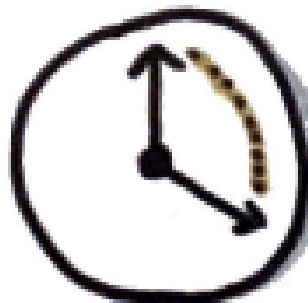
PERSOONSGERICHT



(SAHEN)
MET PLEZIER



KORT ÓF LANGER



VOORDELEN:
- GEZONDHEIDSWINST ↑
- SYMPTOMEN ↓
- ZIEKTE AFREMENEN ?!

Maar waarom boksen?

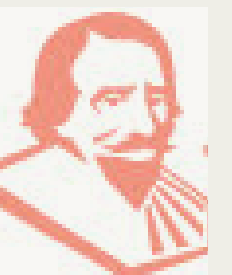
Boksen overtreft standaard fysiotherapie bij het verbeteren van motorische vaardigheden

Factor	Boksen	Wandelen	Tai Chi/Yoga
Balans & Stabiliteit	✓ Zeer effectief	✗ Beperkt	✓ Matig
Reactiesnelheid	✓ Hoog	✗ Laag	✗ Laag
Duale taaktraining	✓ Ja	✗ Nee	✓ Beperkt
Hoge intensiteit	✓ Ja	✗ Nee	✗ Nee
Neuroplasticiteit stimulatie	✓ Sterk	✓ Matig	✓ Matig



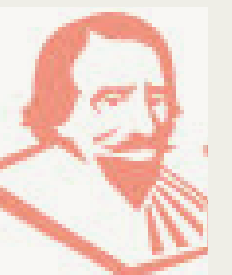
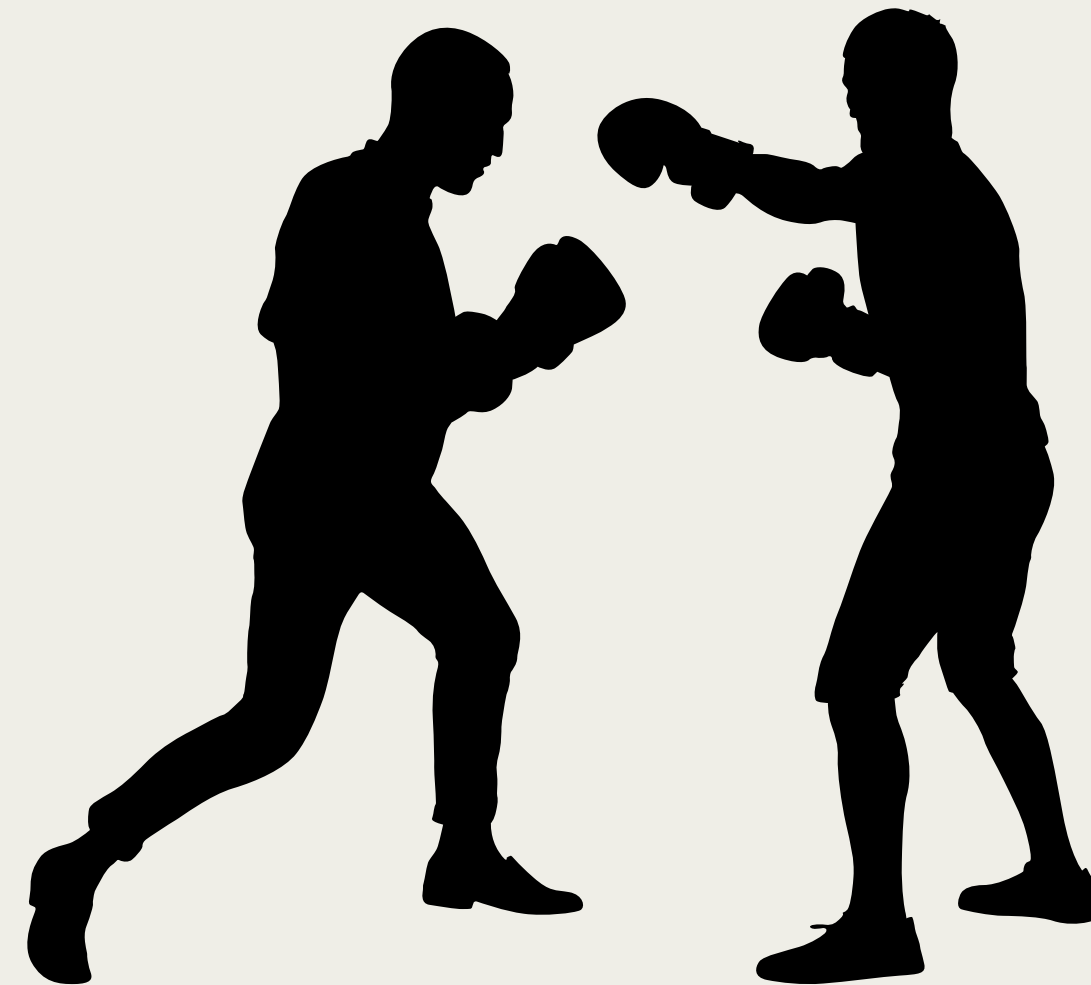
Mogelijke effecten van Parkinson-boksen

- ✓ **Verbeterde Motorische Vaardigheden**
 - ➔ Snellere en soepelere bewegingen
- ✓ **Verhoogd Reactievermogen**
 - ➔ Kortere reactietijden en snellere besluitvorming
- ✓ **Betere Hand-Oogcoördinatie**
 - ➔ Nauwkeurigere en gecontroleerde bewegingen
- ✓ **Meer Balans & Stabiliteit**
 - ➔ Verminderde kans op vallen
- ✓ **Verbeterde Spierkracht & Uithoudingsvermogen**
 - ➔ Sterkere spieren en betere conditie
- ✓ **Cognitieve Stimulatie**
 - ➔ Verhoogde focus, alertheid en mentale scherpte



Hoe ziet een training eruit?

- Voetenwerk
- Boks techniek
- Boksen
- Reflex training



Voetenwerk

- Loopladder
- Diversiteit hoog
- Duale taken



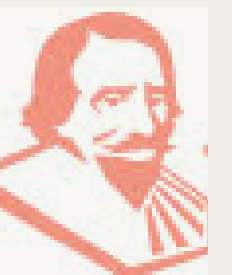
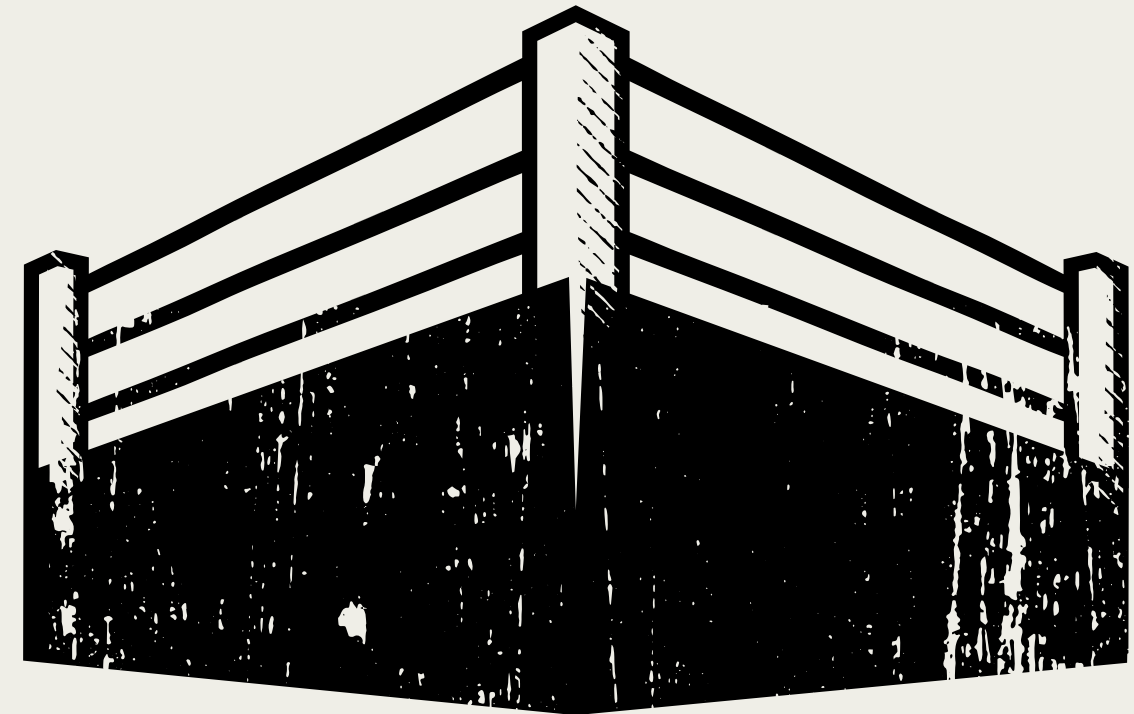
Boks techniek

- Basis houding
- Stoten
- Dekking



Boksen

- 3-5 rondes boksen
- 1-3 minuten per ronde
- Combinaties
- Tussen de rondes actieve rust

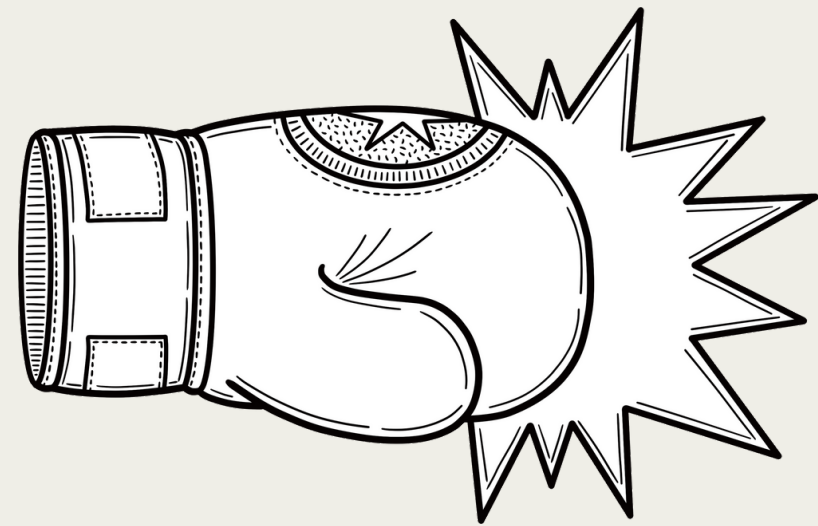


Reflex training

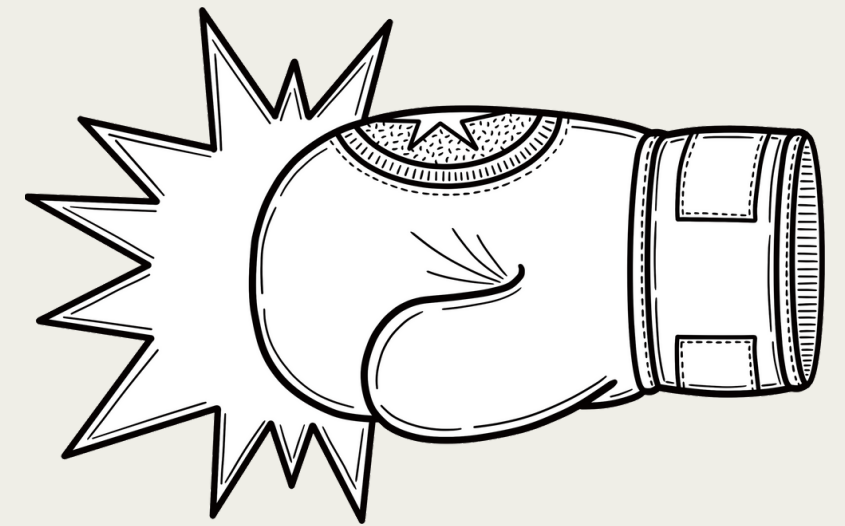
- Onder vermoeidheid snel reageren

- Reactie tijd
- Snelheid
- Diversiteit





Demonstratie



**Bedankt voor uw
aandacht!**

