



parkinson

boksen

Beweging, kracht en verbinding!

Waarom bewegen belangrijk is bij de ziekte van Parkinson

- Bewegen helpt om spieren soepel te houden, mobiliteit te behouden, stijfheid tegen te gaan.
- Beweging vermindert kans op vallen, draagt bij aan balans en coördinatie.
- Effect op mentale gezondheid: verbetering van stemming, minder angst, verhoogd zelfvertrouwen.



Wat is parkinsonboksen?

- Niet-contact boksen: deelnemers boksen tegen zakken/pads, niet tegen andere mensen.
- Gevarieerde training: boksoefeningen gecombineerd met kracht-, balans- en uithoudingsoefeningen, ook dubbeltaken (bijv. iets doen met handen en tegelijk bewegen of tellen)
- Gericht op verbetering van motorische vaardigheden zoals evenwicht, coördinatie en snelheid.
- Mentale/brede welzijnsaspecten: participatie, positieve gevoelens, sociale contacten, minder isolatie.



Waarom werkt het?

- Er is steeds meer bewijs dat Parkinsonboksen positieve effecten heeft op symptomen, zelfs mogelijk op vertraging van progressie door neuroplasticiteit.
- In de studie “**Neuropsychological Effects of Rock Steady Boxing in Patients with Parkinson’s Disease**” wordt beschreven dat deelname aan twee RSB-sessies per week over 8 weken onder andere leidt tot afname van depressieve symptomen.
- Neurologen zoals Bas Bloem hebben gezegd dat sporten, en specifiek deze vorm van boksen, kan helpen bij het versterken van verschillende hersenfuncties en bij dopamineregulatie.

Voor wie is het parkinsonboksen?

- Geschikt voor mensen in verschillende stadia van Parkinson,
- Je hoeft niet bekend te zijn met boksen of een beweeggroep, de training wordt aangepast aan het individuele niveau van mobiliteit.
- Begeleiding door gekwalificeerde instructeurs is belangrijk

Het is maatwerk!

Iedere Parkinson is anders

Intake → training op maat

Focus op wat voor ú belangrijk is



Hoe ziet een training eruit?

Trainingsduur: vaak 45-60 minuten per sessie.

Structuur van een sessie: warming up, coördinatie/voetwerk, stoten tegen zakken of pads, balans-en stabiliteitsoefeningen, dubbeltaken, cooling down/stretching.

Frequentie: idealiter meerdere keren per week (afhankelijk van de belastbaarheid).

Resultaten

87% minder valpartijen

62% minder vermoeidheid

60% minder depressie

- Deelnemers melden dat zij zich sterker voelen, meer energie, verbeterde snelheid, grotere flexibiliteit.
- Kwaliteit van leven verbeterd: minder stijfheid, meer vertrouwen in bewegen, minder angst om te vallen.
- Sociale aspecten: deelnemers voelen zich even geen “zieken”, bouwen sociale contacten, motivatie om vol te houden.

Contactinformatie

Bondstraat 13
2161 HA Lisse

✉ info@ergozorg.nl

☎ [071-3622366](tel:071-3622366)

🌐 [Bezoek website](#) ↗

📍 [Bekijk de lokatie](#) ↗

The logo for ergozorg.nl features the word 'ergo' in orange and 'zorg.nl' in dark grey. A thin grey arc connects the top of the 'e' in 'ergo' to the top of the 'o' in 'zorg'. A small orange dot is positioned at the bottom of the 'e'.

ergozorg.nl

A stylized smiley face graphic where the top arc is a grey semi-circle above the word 'parkinson', the bottom arc is a grey line ending in a red dot to the left of the word 'boksen', and the eyes are the two words themselves.

parkinson boksen

Sterker, veiliger, vrolijker
Beleef het zelf en doe mee!