

Auteur: Mariëtte Robijn

ParkinsonSport.nl

# Nieuw concept voor sporten met parkinson slaat aan

**Als u de diagnose parkinson krijgt, geeft de neuroloog u drie dingen op recept: pillen, leefstijl en sport. Die pillen haalt u bij de apotheek. Leefstijl is lastiger. We weten allemaal dat 'old habits die hard', oftewel: we leren niet maar zo een nieuwe leefstijl aan. Door naar Sport. Moet te doen zijn. Toch?**

## We gaan sporten. Maar wáár dan?

Kijken we naar 't Gooi, waar we met onze vereniging ParkinsonSport.nl actief zijn, dan zijn dit de globale cijfers: in 't Gooi wonen ongeveer 600 mensen met parkinson, die volgens de internationale aanbevelingen\* allemaal 3 tot 5 keer per week

een uur zouden moeten sporten. Dat zijn 1.800 tot 3.000 sporturen per week. Voor heel Nederland komt dat neer op 150.000 tot 250.000 sporturen per week. Maar wáár kunt u lekker sporten als u parkinson heeft en u uw 'eigen' teamsport of individuele sport niet meer kunt beoefenen zoals u gewend bent?

## 45 jaar hockey en dan?

U heeft bijvoorbeeld 45 jaar op hockey gezeten, maar u verliest helaas de vaardigheid om te spelen, zoals u altijd deed. Dus u gaat van hockey af en daarmee van de gezelligheid van uw sportclub. Maar let op, u verliest misschien de vaardigheid, uw sportervaring verliest u natuurlijk niet. Of u bent een fanatieke surfer, maar u verliest helaas de balanstechiek om op die plank te blijven staan. Ook dan blijft u sporter. Wáár kunt u nog terecht met uw parkinson?

## Dan doen we het zelf

Terug naar ParkinsonSport.nl. Met zijn drieën zaten we tussen Kerst en Oud en Nieuw aan de keukentafel, twee hockeyers en een huis-tuin-keukensporter, alle drie met parkinson. En we vroegen ons af, waarom het voor veel 'gewone' sport-



© 2019 ParkinsonSport.nl

scholen toch zo lastig is om een 100% parkinsonprogramma neer te zetten. Met de vraag kwam ook het antwoord: omdat ze (gelukkig) zelf geen parkinson hebben en het (ook gelukkig) niet vaak van dichtbij meemaken, omdat er nog vrijwel geen sportprogramma's voor mensen met parkinson te koop zijn en omdat niemand zo'n enorme gedrevenheid (en pure noodzaak) om te sporten heeft, als mensen met parkinson zelf. En met een klap op die keukentafel legden we ons even simpele als unieke plan vast: we gaan het zelf doen. Nog geen maand later was de vereniging ParkinsonSport.nl een feit. Zonder subsidie, zonder sportschool, zonder sportprogramma, zonder materialen, maar met een bijna Olympische ambitie: dit gaat ons lukken.

## Nu nog een sport

Dit was voor ons alle drie een inkoppertje: boksen. We kenden het Rock Steady Boxing programma goed en hadden in 2018 al de opleiding tot coach gedaan. Rock Steady Boxing (RSB) is een Amerikaans non-contact boksprogramma voor mensen met Parkinson. Het RSB programma is ruim 13 jaar geleden bijna

**ParkinsonSport.nl**

[www.ParkinsonSport.nl](http://www.ParkinsonSport.nl)

- **Oprichters en RSB Coaches:**  
Jan Groothuis, Mariëtte Robijn,  
Wim Rozenberg
- **Sportvereniging voor en door mensen met parkinson in 't Gooi**
- **Aangesloten bij GehandicaptenSport Nederland**
- **Trainingslocatie: Coronel Sports Huizen**



[www.RockSteadyBoxing.nl](http://www.RockSteadyBoxing.nl)

- **RSB Affiliates wereldwijd: 818**
- **RSB bokkers wereldwijd: 41.000**



Wim Rozenberg, Mariette Robijn en Jan Groot-huis. Sporters met & voor elkaar.

we de trainingen aanpassen aan ieders niveau. De trainingen zelf zijn gevarieerd en bestaan voor ongeveer 50% uit boksen en 50% uit functionele fitness. Elke training bereiden we tot op de minuut voor, inclusief aanpassingen voor sporters die relatief ernstige symptomen hebben. We maken daarvoor gebruik van het RSB materiaal, maar ook van vakliteratuur over sport en fitness.

### Effect van RSB

Allerlei onderzoeken laten al zien dat dit boksprogramma werkt. Wij merken dat zelf natuurlijk ook. U wint terrein terug van parkinson: uw balans, uw houding en het lopen verbeteren, uw conditie gaat vooruit en u voelt zich een stuk beter.

### De unieke formule

De BBC World Service Radio (75 miljoen luisteraars) zendt binnenkort een serie uit over parkinson, met Michael J. Fox, Alan Alda, Paul Mayhew Archer en Mariëtte Robijn. Op de opnamedag is de BBC ook bij een training van ParkinsonSport.nl langs geweest, juist vanwege de unieke formule 'voor en door mensen met parkinson'.

Wij werken samen met 'onze' bokkers dan ook hard aan het succes van de vereniging ParkinsonSport.nl. Het mooie bedrag dat we via de Rabobank Clubkas Campagne hebben ontvangen en de sponsordeal met Coronel Sports zijn dan ook heel welkom. We verwachten in de herfst met vijf RSB coaches samen vier trainingen van 90 minuten per week te kunnen geven. Voor ons is dit het bewijs dat onze formule werkt: we doen dit samen, we helpen elkaar en we zijn onafhankelijk.

### Bronnen

\* Sporturen per week. Bronnen: Parkinson Foundation, Parkinson UK, Michael J. Fox Foundation for Parkinson's Research.

\*\* Wetenschappelijke onderbouwing: "Enhanced walking function with boxing training for persons with Parkinson disease". Authors: Stephanie A. Combs et al. University of Indianapolis, USA

per ongeluk ontstaan. Een bokser en een sporter met parkinson ontmoetten elkaar en ontdekten dat de sporter met parkinson enorm opknapt van een partijtje boksen. Achteraf is dat ook wel logisch. Boksen is een veelzijdige sport, daarom past het ook zo goed bij de veelzijdigheid van de ziekte van Parkinson.

Van alle sporten die er bestaan, is boksen de sport met de meeste atletische eigenschappen: kracht, snelheid, reactievermogen, oog-hand-voetcoördinatie, focus, uithoudingsvermogen, multitasking en wendbaarheid. Het mooie is bovendien, dat RSB geschikt is voor vrijwel iedereen met parkinson, ongeacht de ernst van de symptomen. RSB is ook een sociale sport: je helpt elkaar, je zit allemaal in hetzelfde schuitje, je hoeft elkaar niet uit te leggen hoe het is om parkinson te hebben. RSB is inmiddels uitgegroeid tot een wetenschappelijk onderbouwd boksprogramma\*\*, met wereldwijd meer dan 800 'Affiliates', oftewel zelfstandige RSB scholen.

### Rock Steady Boxing Het Gooi

U kunt niet zomaar RSB training geven, ook niet als u de opleiding tot coach al

hebt gedaan. De moederorganisatie in Indianapolis is daar op z'n Amerikaans streng in. En terecht. Wilt u dit programma serieus aanbieden, dan moet u de internationale 'Affiliate Certification Training' doen. Half maart hebben twee van onze drie coaches bij het Europese opleidingscentrum van RSB in Oslo deze training gedaan. Niet goedkoop (1.750 dollar), maar noodzakelijk en gelukkig ook superleuk. Op 17 maart 2019, nog geen 90 dagen na die klap op de keukentafel, was RSB Het Gooi een feit. We trainen nu met 15 bokkers waarvan de helft vrouw is en de leeftijd uiteenloopt van 50 tot 75 twee keer per week, 90 minuten per training in een van de bokszaal van Coronel Sports in Huizen.

### Fantastisch programma

Als RSB Affiliate krijgt u toegang tot het besloten Facebook RSB Affiliate Forum en tot het educatieplatform van RSB met video's, research en juridische documenten. Dat kost 800 dollar per jaar, maar dan heeft u ook wat. Denk ook aan assessments, zoals balanstesten, snelheidstesten en cognitieve oefeningen. Wij nemen deze testen zorgvuldig af bij al onze bokkers. Met die informatie kunnen