

Om oss

Østfold Parkinsonforening

Kontaktperson: Fylkesleder Ragnhild Bugge

Telefon: 93008992

E-post: ragnhild.bugge@gmail.com

Instruktør

Ann-Helen Bakken

MSc. Neurologisk Fysioterapeut

Telefon: 99570540

E-post: annhelen@msklinikken.no

Nett: <https://www.facebook.com/Neurologisk-Fysioterapeut-Ann-Helen-Bakken-165655487558166/>



Norges Parkinsonforbund

Parkinson + Boksing = Sant



Østfold Parkinsonforening



MSK Klinikken
www.mskklinikken.no

Hva/hvem/hvor

Boksetreningen er tilpasset personer med Parkinson sykdom og baserer seg på trening mot boksing på sandsekk eller puter. Det vil ikke være noen slag mot hodet eller mot en annen person. Instruktøren er utdannet master i nevrologisk fysioterapi og vil veilede ut fra hva enkel person trenger å trene på.

Når: Mandag 28.05, 04.06, 11.06 og 18.06

Tid: kl 14.00-15.00

Hvor: MSK Klinikken, i Farmannsgate 2, 1607 Fredrikstad.
I 2. etg. Hos Marthinsen og sønn.

Kostnad: 100,- kr. per gang. (Østfold P.F. betaler leie av sal)

Utstyr: fint om du har hansker og puter, men vent litt. Du får låne utstyr første gangen.

Hvem kan være med?

Alle som er medlemmer i Østfold Parkinsonforening kan delta.

Jeg sitter i rullestol eller har dårlig balanse?

Spiller ingen rolle. Vi tilpasser, mange av øvelsene kan også gjøres sittende.

Hvorfor boksing?

Boksing fremmer styrke, koordinasjon og kroppskontroll. Slagene hjelper for rytme og eksplosiv muskelkontroll og hånd-øye koordinasjon, samtidig som det fremmer store bevegelser og dermed kan bremse symptomene. Alle de tingene som Mr. Parkinson ønsker å hindre og gjøre vanskelig. Så slå et slag for Parkinson og bli med på morroa!!

Boksetrening for parkinson

Parkinson

Parkinson sykdom er en neurodegenerativ lidelse, forårsaket av død eller forverring av hjerneceller som produserer dopamin, en neurotransmitter som bidrar til å regulere bevegelse, koordinasjon og følelsesmessige responser. Dette kan føre til motoriske symptomer som tremor, langsom bevegelse (eller bradykinesi), muskelstivhet, postural ustabilitet, svekket balanse, koordinering og problemer med tale.

I de senere år har det imidlertid vist seg at behandling som trening, selv om den ikke kan kurere Parkinsons, kan bremse sykdommens fremgang, dempe symptomer og i noen tilfeller redusere mengden medisiner som kreves samtidig som fysiske symptomer forbedres.

Forskning viser at mens trening ikke endrer mengden dopamin eller nevroner i hjernen, øker effekten av hjernecellens bruk av det dopamin. Den nyeste forskningen indikerer at trening gjør at hjernen vår kan bruke dopamin mer effektivt og øker antall dopaminreseptorer (kalt D2-reseptoren), slik at cellene får et sterkere signal.

Hvis man ønsker å opprettholde mobiliteten sin, redusere antall fall opplevelser og generelt holde livskvaliteten på et høyt nivå, må alle trene, men særlig personer med Parkinson.

Litt trening er bra, men mye trening bedre!