

Särtryck ur



Läs artikeln om
”Den nyttiga boxningen”

→ PARKINSONBOXNING →

Kan boxningsträning ha en mildrande effekt på sjukdomens symptom? En enkät bland boxningstränande parkinsonsjuka visar på intressanta resultat. Här skriver tre representanter från Narva BK som var pionjärer med parkinsonboxning i Sverige.

TEXT HANS LINDAHL, ULF KLAESON, LARS BRÄNNSTRÖM, Narva Boxningsklubb



Hector Arenas, flitig deltagare hos Narva BK,

Den nyttiga boxningen



Hela träningsgänget i Narvas lokaler.

BOXNING ANSES AV EXPERTER som en av de mest krävande sporterna. Här ska man kombinera balans, smidighet, koordination, reaktion, snabbhet, kondition samtidigt som det ställs stora krav på mental närvaro. Narva Boxningsklubb är en förening i Stockholm med gamla anor som idag bedriver elit-, motions-, 60+ (Grå panter) - och parkinsonboxning (PD).

I oktober 2015 besökte några Grå Panterboxare från Narva BK New York för att bland annat träna på legendariska Gleason Gym. Vid besöket noterades att även en grupp parkinsonsjuka tränade. Ägaren berättade att inspirationen till gruppen kom från Indianapolis och att han upplevde glädje med att ha gruppen i gymmet.

Direkt efter hemkomsten kontaktades Parkinson Stockholms dåvarande ordförande Eleonor Högström. Två dagar senare besökte Eleonor Narva BK och i slutet av november 2015 drogs träningen igång med målsättning att vara vårdkompleterande (det vill säga inte ersätta sjukvård eller fysioterapeuter).

Narva BK har genomfört flera besök i Indianapolis för att ta del av kunskap och få tränare certifierade av organisa-

tionen Rock Steady Boxing. Kort därefter följde flera klubbar i landet efter.

Idag finns 17 klubbar med cirka 300 PD-tränande i Sverige.

I början av mars 2020 erbjöd 17 klubbar tillhörande Svenska Boxningsförbundet, från Boden till Malmö, träning för parkinsonsjuka. 15 av dessa har hållit på i minst tre år med PD-boxningsträning. I snitt genomförde man 44 pass per vecka. Verksamheten stöds idag av Postkodstiftelsen (tidigare Arvsfonden).

PD boxningsträning bygger på fyra pelare

1. Intensiv allsidig träning

Slag mot huvudet samt hårda slag mot kropp är förbjudna. I övrigt följer den fysiska träningen i stora drag den traditionella som utövas i boxningsklubbar över hela världen: uppvärmning, teknikövningar, parövningar, redskapsträning (hopprep, plattor, sandsäckar, tak/golv-bollar, päronbollar mm), ibland mycket lätt "duttsparring" mot kropp och styrkeövningar med/utan vikter samt stretching. All träning sker i bra tempo.

2. Kognitivt lärande

För att motverka den kognitiva svikt som kan uppstå (inte minst sämre närminne) ingår i flera övningar även kognitiva inlärningsmoment. Detta innebär att man exempelvis döper om olika slagserier till färger eller huvudstäder, ger enklare räkneuppgifter som ska resultera i antal slag mot plattor eller sandsäck etc.

3. Ny miljö/lära något nytt

Enligt etablerad forskning påverkar ny miljö och nya aktiviteter hjärnans neuroplasticitet, dvs förmågan att förnya sig själv. Nästan inga av de 300 deltagarna i PD Boxningsträning hade tidigare besökt en boxningslokal och än mindre kunnat tänka sig att träna boxning. Träningspassen har stor variation.

4. Social samverkan

Det har noterats att social samverkan uppstår då man tränar ihop med någon annan som befinner sig i liknande situation. Utbytet av gemensamma erfarenheter är förmodligen lika betydelsefull som den fysiska träningen i sig. Många tränings-tillfällen avslutas med gemensam fika.

Deltagarnas upplevelse av nyttan

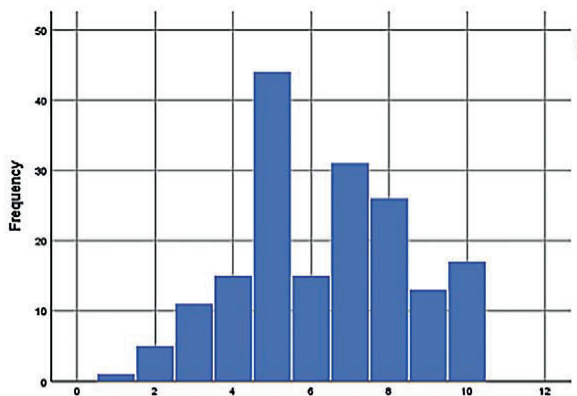
Boxningsträning

I december 2019 genomfördes en enkät i de 17 klubbarna. Totalt svarade 179 deltagare. Åldersfördelningen var 45 – 85 år med ett medelvärde av 67 år. Ungefär 40 procent av deltagarna är kvinnor. Antalet år sedan man erhöll diagnosen varierade mellan 1–20 år och var i medeltal 6,2 år. I genomsnitt hade deltagarna tränat i 14 månader med en frekvens av cirka tio pass per månad.

Deltagarnas ålder och könsfördelning och hur länge man vetat om sjukdomen följde i sort sett det man kommit fram till i andra, betydligt större undersökningar.

Sjukdomens påverkan på det dagliga livet.

I nedanstående figurer är 0 = ingen upplevd påverkan och 10 = mycket stor påverkan.



Ett överväldigande antal av deltagarna upplever påverkan av sjukdomen som måttlig till mycket stor. Män verkar uppleva något större påverkan i jämförelse med kvinnor.

Träningens påverkan.

Här undersöktes sex olika påverkans effekter: Med ett medelvärde av 7,5 kan konstateras att humöret påverkas mycket positivt av träningen. Även balansen, med ett medelvärde av 7,0 ansågs ha blivit bättre och det verkar som att även sömnen förbättrats något.

Kanske inte förvånande så upplever deltagarna en ökad fysisk styrka (medelvärde 6,9) och kanske därmed sammanhängande självkänsla (medelvärde 7,2). Den kognitivt inriktade träningen påbörjades för cirka 1,5 år sedan och bedöms ännu inte helt funnit sin form. Detta till trots är deltagarnas medelvärde 5,8 det vill säga att man upplever att närminnet påverkats positivt.

Eftersom besöken hos neurolog är begränsade har 68 procent inte haft tillfälle att diskutera om denne märkt någon förändring (alt. ingen förändring alls). Av de kvarvarande 32 procent uppger 24 procent att neurologen märkt en förändring medan 8 procent ej lagt märke till någon sådan. Kvinnor tenderar uppleva att deras neurolog märkt förändring i större utsträckning än män.

Av de undersökta anger nästan samtliga att det är mycket viktigt (medeltal 8,9) att fortsätta träna för att dämpa symptomen.

Resultat från sambandsanalyser (regressionsanalys) visar att kvinnor i genomsnitt upplever mer förbättring än männen, att samtliga deltagare med kortare tid med diagnos upplever mer förbättring än de som haft sin diagnos länge, samt att ju mer man upplever sig vara påverkad av sjukdomen desto mer upplever man en förbättring. Det finns också ett positivt samband mellan hur länge man tränat och de olika utfallen som säger att ju längre man har tränat desto mer upplever man en förbättring. Intressant i sammanhanget är att detta positiva samband också tycks gälla för om deras neurolog har upplevt en förändring. Det vill säga ju längre tid man tränat boxning desto högre sannolikhet för att neurologen upplevt en förändring.

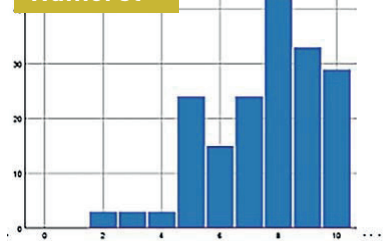
Sammanfattning

Det stora flertalet av dem som deltar i boxningsträning upplever positiva effekter av den. Symptomen mildras och självkänslan stärks. Den sociala aspekten är inte heller att förglömma.

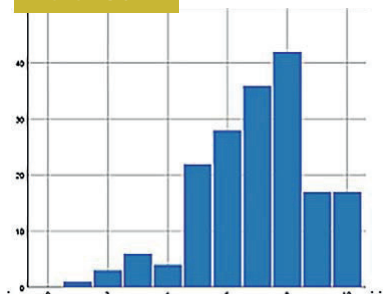
Två förhoppningar: att det nuvarande hindret med covid-19 minskas, samt inte minst att fortsatt finansiering av verksamheten säkras. Å ena sidan är det än så länge bara en bråkdel (cirka 300) av de totalt 20 000 parkinsonsjuka som kan erbjudas denna träningsform. Å andra sidan finns det 186 boxningsklubbar och säkert ett stort antal av övriga 18 000 idrottsföreningar i Sverige som är beredda att erbjuda vårdkompletterande träning för parkinsonsjuka. ■

Så påverkar träningen ...

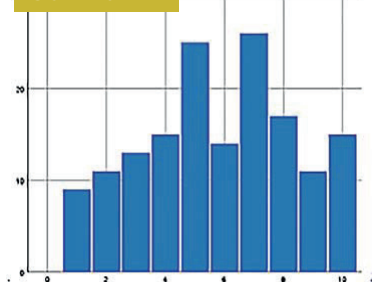
Humöret



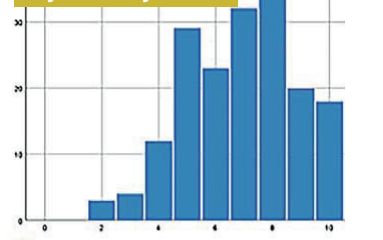
Balansen



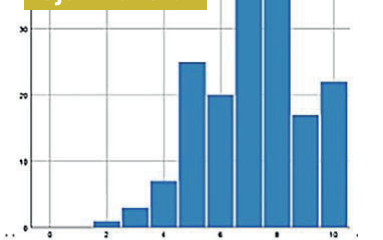
Sömnen



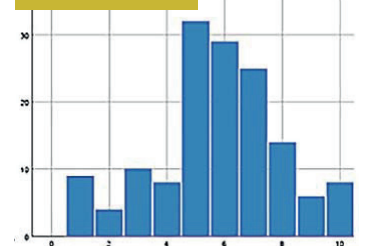
Fysisk styrka



Självkänsla



Närminne





i samarbete med



Projektet genomförs
med stöd av



Vi har hämtat inspiration från
Rock Steady Boxing i USA



Narva Boxningsklubb • Frejgatan 32a • 113 26 Stockholm
Tel: 070 377 81 91 • Hemsida: www.narva.com • E-post: info@narva.com
Org nr: 802406-2153 • Bg 5590-0153 • Swish 1233440518