

# Boksen als medicijn tegen de ziekte van Parkinson

Een toenemend aantal mensen heeft de ziekte van Parkinson. Een medicijn tegen de ziekte is er nog niet. Wel is inmiddels duidelijk dat bewegen helpt om het ziekteverloop af te remmen. Bij Noorderbreedte trekken parkinsonpatiënten elke vrijdagochtend bokshandschoenen aan om de strijd tegen de ziekte aan te gaan.

## REPORTAGE **THERAPIE**

.....  
*Ate Hoekstra*

**H**et is vrijdagochtend, half elf. In de fitnessruimte van het revalidatiecentrum van zorgorganisatie Noorderbreedte staat Cees Klarenbeek voor een groep mannen. Hij heeft zijn vuisten gebald en neemt de houding aan van een bokser die klaar is voor een wedstrijd. „Bescherm jezelf goed”, zegt Klarenbeek tegen de aanwezigen als hij zijn vuisten voor zijn gezicht houdt. „Anders heb je straks een blauwe neus.”

Klarenbeek is trainer bij de in Leeuwarden gevestigde boksschool Frisia. Normaalgesproken traint hij recreanten en jongeren. Deze vrijdagochtend echter traint hij een twaalftal mannen die de ziekte van Parkinson hebben. Sommigen van hen zitten in een rolstoel, anderen lopen achter een rollator.

„Recht vooruit kijken”, zegt Klarenbeek terwijl hij de groep rondkijkt. „Want we moeten de tegenstander in de gaten houden.”

### **Uitermate geschikt**

Boksen en parkinson klinkt mis-

schien niet als een logische combinatie, maar het kan wel degelijk. Sterker nog, meerdere onderzoeken hebben de afgelopen jaren uitgewezen dat boksen uitermate geschikt is voor mensen die parkinson hebben. De ziekte wordt namelijk grotendeels veroorzaakt door een tekort aan dopamine. Door te boksen wordt het verlies van deze stof afgeremd, aldus onderzoekers.

Rudine Dijkstra, parkinsonverpleegkundige bij Noorderbreedte en projectleider van het Boksen met Parkinson-project, weet er alles van. Bij boksen komt niet alleen het hele lichaam, maar ook het brein volop in beweging, legt zij uit. „Brûkst it allegear by it boksen. De fuotten en de hannen, mar ûnderwilens besikst ek om de harsens oan ‘e gong te hâlden.”

### **Langere tijd**

Helemaal nieuw is het concept niet. Op verschillende plekken trekken parkinsonpatiënten al langere tijd bokshandschoenen aan om tegen de ziekte te vechten. Boksschool Frisia heeft sinds drie jaar lessen voor mensen met parkinson. „Sjochst dat



minskender mear krêft en in bettere motoryk fan krije. Se knappe der echt fan op”, zegt Cees Klarenbeek.

Volgens de trainer is het bovendien een sport die iedereen uit kan oefenen. Of je nu kan lopen of in een rolstoel zit, snel bent of juist langzaam. „Kinst it maklik oanpasse en op maat meitsje.”

Het lastige is dat lang niet iedereen in staat is om naar de boksschool te komen, legt Dijkstra uit. „Foar guon minskender mei parkinson is dat te wurch meitsjend. Dêrom hawwe we it hjirhinne helle. Want dy minskender binne hjir dochs al, op de deibehandeling of op ‘e refalidaasje.”

### Bewegen en nadenken

Voor de groep die vandaag wordt getraind is boksen een grotendeels nieuwe ervaring. Soepel en snel gaat het bij geen van de deelnemers, maar de wil en het enthousiasme zijn er wel degelijk. Als de warming-up achter de rug is, worden de bokshandschoenen uitgedeeld. Verpleegkundigen, de fysiotherapeut en trainer Cees Klaren-

beek helpen de deelnemers de grote, zwarte handschoenen aan te krijgen.

Even later staan de deelnemers in koppels tegenover elkaar. En daar gaan de handen: links, rechts en een opstoot. Hier en daar worden stoten uitgedeeld. Ondertussen loopt Klarenbeek door de zaal om tips uit te delen. „Houd de handen op kinhoogte, ga goed op de benen staan en sla altijd kruislings”, klinkt het.

Louis de Ridder is een van de deelnemers. Geconcentreerd slaat hij tegen de vuist van Piet Galema. „Het is

bewegen en nadenken”, zegt De Ridder tijdens een korte pauze. „Je moet echt alert zijn.”

Juist in die combinatie zit de kracht. Want net als bij het dansen – ook een goede oefening voor mensen met parkinson – is iemand bij het boksen vrijwel continu in beweging. Is het niet het maken van een slaande beweging, dan is het wel een loopbeweging of het in de houding staan om een klap op te vangen.

„Je hâlde de minskender yn beweging en sadwaande op in stabyl nivo fan

### 67.000 patiënten

De ziekte van Parkinson is een neurologische ziekte waarbij er minder dopamine wordt aangemaakt en er een soort afbraakproces plaatsvindt in de hersenen. Volgens ParkinsonNL, een organisatie die onderzoek doet

naar parkinson, hadden in 2022 67.000 mensen in Nederland parkinson. De verwachting is dat dit aantal de komende decennia flink zal toenemen. Parkinson wordt gekenmerkt door een verstoring van houding en bewe-

ging. Symptomen zijn onder meer trillende handen, benen, kin of tong, het trager worden van bewegingen en het stijf worden van de spieren. Het aantal klachten, het soort klachten en het verloop van de ziekte verschilt per

persoon. De oorzaak van parkinson is nog onbekend. Wel blijkt uit onderzoek dat de ziekte in sommige families vaker voorkomt. Een medicijn tegen parkinson is er nog niet.

**Bart Krol traint met Noorderbreedtemedewerker Trudy Sijtsma. Trainer Cees Klarenbeek (links) kijkt toe. Foto: Hoge Noorden / Jacob van Essen**

harren sykte”, legt Dijkstra uit. „Der is nammentlik gjin medisyn tsjin parkinson. Krekt dêrom moast der foar soargje dat de kondysje op peil bliuwt.”

### Fonkeling

Hoewel het voor de meesten nieuw is, heeft een enkele deelnemer in het verleden ook gebokst, weet Cees Klarenbeek. Anderen droomden er op jonge leeftijd al van. „Der wie lêsten ien dy’t sei: ik woe eartiids bokse, mar dat mocht net fan heit en mem. No bin ik yn ‘e santich en mei it dochs noch.”

Het doet de mensen goed, ziet de trainer. Het zelfvertrouwen stijgt, de motoriek gaat er geregeld op vooruit. „By guon sjochst in fonkeling yn ‘e eagen, in omslach, dat se witte: hee, der sit noch mear yn.”

Als de handschoenen rond half twaalf weer uit gaan, zijn de glimlachen op de gezichten niet te missen. Louis de Ridder staat op uit zijn stoel. „Het werkt”, zegt hij tevreden. „Het is vermoeiend, maar dan wel in de goede zin van het woord.”



**Der wie lêsten ien dy’t sei: ik woe eartiids bokse, mar dat mocht net fan heit en mem**

**Cees Klarenbeek**