

Stockholm 23-09-12

**Till Parkinson Västernorrland**  
**Attn: Mona Creutziger**

## ***Ge Parkinson en match i hemmet eller i grupplokal!***

Idag finns god evidens på att måttlig till högintensiv, allsidig fysisk/kognitiv träning ger symptomlindrande effekter. Man bör bli lite svettig och träna 150 min./vecka uppdelat på tre gånger. Indikationer finns på att sjukdomsutvecklingen då även ser ut att saktas ned. Se bilagd sammanställning och lyssna gärna på Bas Bloems YouTube-föredrag; adress längst ned på bilagan!

PD-Boxningsträning startades 2015. Över 25 boxningsklubbar och länsföreningar bedriver denna träning. För att kunna nå ALLA i landet ZOOM-sänder vi 1 timmas anpassad träning mån - ons - fred, start kl 09.30. Man kan börja när som helst i de 60 olika ronder som körs kontinuerligt. Dessa innehåller såväl fysiska träningsmoment som kognitiva övningar. Är man förhindrad delta finns en videoinspelning av ronden tillgänglig lite senare under dagen/kvällen.

Man kan ZOOM-träna hemma eller i grupp hos en boxningsklubb eller annan lokal där det finns stor-TV eller projektor. Träningsutrustning är samma oavsett var man tränar. Idag finns hemmatränande från Höllviken i Skåne till Umeå i Västerbotten. Grupper finns hos Botkyrka BK (söderförort till Stockholm) och i Västerås (BK Tiger). I dessa ersätts tränaren med ZOOM-sändningen, dvs tränaren finns hos Narva Boxningsklubb i Stockholm. **Vi välkomnar ännu fler, både hemma och i nya grupper!**

Det är gratis att prova på och man förbinder sig inte till någonting. Vill man fortsätta kostar det 990:- till 31 jan -24 och då ingår hyra av Boxpelare, PannBoxBoll, Innehopprep, tygkasse för kettlebellsövningar och Deltagarmanual (sänds fraktfritt via PostNord från oss). Börja med att prova på utan utrustning - maila till [idpd@narva.com](mailto:idpd@narva.com) med namn, e-postadress och mobilnr.

Bifogar ett par ex. av de infoblad vi tagit fram. Tacksamma för om Parkinson Västernorrland vill dela ut dessa till medlemmarna. Vill ni ha fler – hör av er till [idpd@narva.com](mailto:idpd@narva.com) eller ring mig 0708-961321.

**En tränare och en tränande medlem kommer gärna på besök till ett medlemsmöte och visar hur träningen går till samt berättar om uppnådda erfarenheter. Detta kostar inget.**

Med vänlig hälsning  
Narva Boxningsklubb



/Hans Lindahl, vårdkompletterande träning  
[idpd@narva.com](mailto:idpd@narva.com); Mobil: 0708-961321

Bilagor: *Hemmamatch...* och *Ge Parkinson...* Detta projekt genomförs:





## **Aktuell evidensbaserad kunskap om Rock Steady Boxing (= PD Boxningsträning).**

(Källa: Rock Steady Boxing, Indianapolis, USA samt refererade forskningsrapporter)

När parkinsonsjuke åklagaren Scott Newman 2006 började träna boxning sökte han även kunskap om behandling av sjukdomens symptom. Han fann mycket få evidensbaserade rapporter som stödde att fysisk träning kunde ge symptomlindrande effekter. Idag, 17 år senare, finns en stor mängd forskningsrapporter som stödjer att måttlig till högtintensiv allsidig träning i 150 min, tre gånger per vecka ger symptomlindrande effekter och indikerar även att sjukdomsutvecklingen ser ut att saktas ned (här krävs dock mer forskning!). Kolla en av världens ledande "Parkinsonprofessorer", holländaren Bas Bloems föreläsning längs ned. Han redovisar var forskningsläget står idag.

### **Träningsdos**

- 150 minuters allsidig träning per vecka som bör inkludera aerob, styrka, balans och stretching (Källa: Parkinsons Foundation Exercise Recommendations 2021)
- Träning för PD bör vara måttlig till högtintensiv och inkludera aerob, styrka, balans, gång och gemenskapsbaserad träning (Källa: American Physical Therapy Association Neuro Clinical Practice Guidelines).

### **Förbättrad balans och minskade fall**

- RSB-deltagare förbättrade balansen enligt "Fullerton Bedömning av Balans" med tidsinställd Upp-och-Gå och vid Sit-to-Stand-testning.<sup>1,2,3</sup>
- Minskade fall hos 87% av RSB-deltagare.<sup>4</sup>

### **Förbättrade icke-motoriska symptom på PD**

- Jämfört med icke-RSB-deltagare rapporterade RSB-deltagare att man uppnått ca 70% förbättring i det sociala livet, 62% förbättring av trötthet, 61% förbättring av rädsla för att falla, 60% förbättring av depression och 58% förbättring av ångest.<sup>5</sup>
- Jämfört med icke-RSB-deltagare hade RSB-deltagare en signifikant högre livskvalitetspoäng på PDQ-39 testformuläret.<sup>5</sup>

### **Neuro Protection och Neuroplasticitet**

- Träning visades på Funktionell MRI (Functional Magnetic Resonance Imaging) att signalöverföringen förbättrades i PD-hjärnan, vilket effektivt demonstrerade neuroprotektion (skydd mot PD) och neuroplastiska förändringar (= ökad dopaminproduktion) relaterade till träning.<sup>6</sup>
- Högtintensiv träning minskar kroniska neuroinflammatoriska markörer som i sin tur förväntas ge neuroprotektion till dem med PD.<sup>7</sup>

### **Minskad risk för sjukhusvistelse**

- Ökad tränings tid från låg nivå och intensitet minskade oddsen för behov av behandling på sjukhus<sup>8</sup>

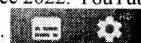
### **Källor:**

1. Dawson, Rachael A., et al. "Boxing exercises as therapy for Parkinson disease." *Topics in Geriatric Rehabilitation* 36.3 (2020): 160-165.
2. Moore, Abbie, et al. "A Community-based Boxing Program is Associated with Improved Balance in Individuals with Parkinson's Disease." *International journal of exercise science* 14.3 (2021): 876.
3. Sonne, James WH, et al. "A Retrospective Analysis of Group-Based Boxing Exercise on Measures of Physical Mobility in Patients With Parkinson Disease." *American Journal of Lifestyle Medicine* (2021): 15598276211028144.
4. Horbinski, Craig, et al. "Longitudinal Study of Boxing Therapy in Parkinson's Disease, Including Adverse Impacts of the COVID-19 Lockdown." *Research Square* (2021).
5. Larson, Danielle, et al. "High satisfaction and improved quality of life with Rock Steady Boxing in Parkinson's disease: results of a large-scale survey." *Disability and Rehabilitation* (2021): 1-8.
6. Johansson, Hanna, et al. "Exercise-induced neuroplasticity in Parkinson's disease: a metanalysis of the literature." *Neural plasticity* 2020 (2020).
7. Malczynska-Sims, Paulina, et al. "High-intensity interval training modulates inflammatory response in Parkinson's disease." *Aging clinical and experimental research* 34.9 (2022): 2165-2176.
8. Kannarkat, George T., et al. "Effect of exercise and rehabilitation therapy on risk of hospitalization in Parkinson's disease." *Movement disorders clinical practice* 9.4 (2022): 494-500.

**Rekommenderas starkt!!** Prof. Bas Bloems föreläsning: "What type of exercise is best for people with Parkinson's", dec 2022. YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=Q6d0J81VomY&t=182s>

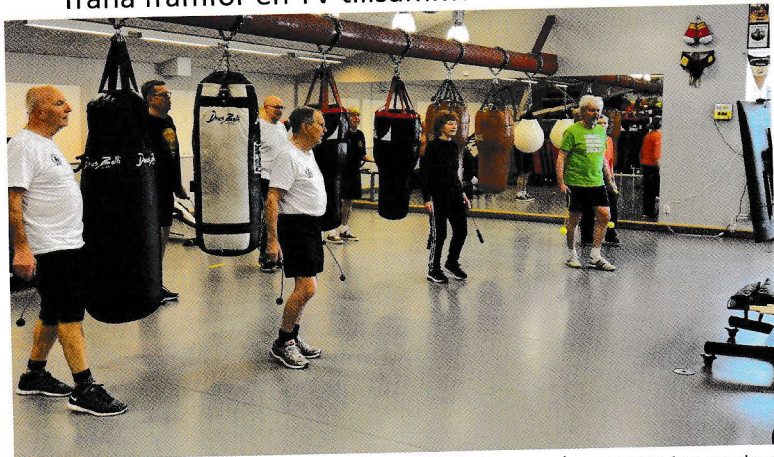
OBS för undertext på svenska. Klicka på dessa figurer:



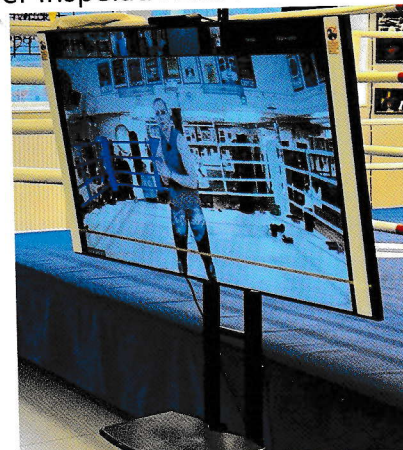


# Ge Parkinson en lokal match!

Träna framför en TV tillsammans med andra i livesändning eller inspelad rond i efterhand.



En timmas träning i Botkyrka BK framför en TV. Deltagarna har samma typ av utrustning.  
Kolla video: [vimeo.com/narva/botkyrka](https://vimeo.com/narva/botkyrka)



Tränare instruerar och har ljud/bild kontakt.  
Kamera med direktansluten Internet längs upp

Upp till tre träningsronder/vecka med RSB<sup>\*)</sup> certifierad tränare. 60 olika temaronder med balans, styrka, koordination, kognition mm. Följ tränarens instruktioner via ZOOM uppkopplad till Narva BK. Träningen kan ske i ett gym, boxnings- eller föreningslokal där tränare saknas.

<sup>\*)</sup>Rock Steady Boxing



ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN



Mer information: [www.narva.com/parkinson](http://www.narva.com/parkinson); [info@narva.com](mailto:info@narva.com); tfn klubben: 070-3778191 eller Hans Lindahl direkt 0708-961321