

Parkinson boxing – hvilken betydning har motionsformen for deltagernes symptomer og livskvalitet

Af Bekke, P. (cand. scient. san. publ.) & Yusuf, N. (cand. scient. san. publ.)

I foråret 2023 lavede vi som specialestuderende i Folkesundhedsvidenskab på Syddansk Universitet en kvalitativ undersøgelse af, hvilken betydning motionsformen *Parkinson Boxing* har for deltagernes symptomer og livskvalitet.

Ved at deltage i træningen og efterfølgende lave interview med deltagerne, afdækkede vi den betydning, motionsformen har for deltagernes symptomer og livskvalitet.

Resultatet var at deltagerne oplevede en øget motivation for at dyrke motion og derfor fastholdt at komme til træning. De oplevede desuden et helt unikt fællesskab til træningen, hvor det at have diagnosen tilfælles gav en fælles forståelse og referenceramme, som gjorde det trygt at træne og gav mulighed for at sparre med de andre deltagere. Alle oplevede forbedring i symptomer efter træning eller stilstand i udviklingen af symptomer. Samtidig havde forbedringerne, motivationen og fællesskabet en positiv påvirkning på deltagernes livskvalitet.

Parkinson Boxing i Danmark har en positiv betydning for deltagernes symptomer og livskvalitet, som er sammenlignelig med fund i udenlandske undersøgelser af boksekonceptet Rock Steady Boxing.

1% af den danske befolkning over 60 år er ramt af Parkinson sygdom. Når man bliver 85 år, er tallet steget til 3%. Med den stigende levealder vil der derfor komme flere, der rammes af Parkinson sygdom. Vurderingen er, at antallet af ramte vil stige fra de i dag ca. 12.000 som lever med Parkinson sygdom i Danmark til 20.000 i år 2040.

Medicinsk behandling kan give bivirkninger og virkningen vil aftage med tiden. Det er derfor vigtigt at finde komplementær behandling for at begrænse medicinindtaget.

Mennesker som er ramt af Parkinson sygdom, er ofte mindre aktive end raske borgere. De oplever at være kronisk trætte og præget af apati. Der er derfor ofte brug for støtte til at være aktive.

Flere mangler en viden om – og en tro på at motion virker positivt på deres symptomer, og en del mangler motivation til at dyrke motion. Der er dog beviser for, at motion har en positiv påvirkning på gangfunktionen, balancen, det nedsætter risiko for fald, øger styrken, giver mere smidighed, forbedrer kredsløbet, og at det forbedrer livskvaliteten. Det har dog vist sig, at selv om et motionstilbud indeholder elementer som gavner i forhold til symptomer og livskvalitet, kan det være svært at rekruttere og fastholde parkinsonramte til træning.

I USA opstod fænomenet Rock Steady Boxing (RSB) tilbage i 2006, da den parkinsonramte Scott Newman og hans ven bokseren Vince Perez udviklede et træningsprogram til Scott. Konceptet bygger på intensiv hård træning med bevægelse, balancetræning og styrkelse af kroppens kerne. Boksningen arbejder med muskelstyrke, hurtighed, smidighed og hånd-øje koordination, som styrker finmotorikken. Træningen foregår ved at lave serier, hvor man træner i bestemte mønstre, som ud over at forbedre den fysiske form, også bedre hukommelsen, kommunikationen og evnen til at koncentrere sig.

Det er i mange undersøgelser desuden vist, at motionsformen kan forbedre livskvaliteten. I forbindelse med træningen opstår sociale fællesskaber, som giver deltagerne mulighed for nære relationer, en følelse af ligeværdighed ved at være sammen med andre som er ”i samme båd”, mulighed for at dele viden og erfaring, som man kun kan dele med andre parkinsonramte. Det er derudover vist at deltagerne får en øget tro på sig selv, som giver selvtillid og øget selvrespekt. Undersøgelser viser at motionsformen kan reducere angst, og graden af depression er vist at kunne nedsættes hos op til 60% af deltagerne.

Træningsformen har derudover vist sig at kunne fastholde deltagerne i træningen, da det er sjovt, varieret, øvelserne kan tilpasses deltagerne og deltagerne oplever en god støtte fra trænerne. Fastholdelse til træning er en forudsætning for at vedligeholde funktioner, og derfor helt essentielt for at holde sygdommen i ave.

RSB- organisationen mener, at motionsformen er gavnlig for alle mennesker, der lever med alle niveauer af Parkinson sygdom, og at træningen kan hjælpe i alle faser af sygdommen. Det er i dag et udbredt koncept i hele verden.

Parkinsonforeningen har fået midler fra Sundhedsstyrelsen til at lave et boksekoncept til parkinsonramte i Danmark. Projektet hedder *Parkinson Boxing* og er udviklet i samarbejde med Danmarks Bokse Union (DaBu). Parkinsonforeningen har et ønske om at kunne tilbyde høj intensiv træning, mens DaBu ønsker at udbrede kendskab til boksportsporten samt udvide målgruppen til boksetræning. Projektet er halvvejs og omkring 200 mennesker med Parkinson sygdom går nu til boksning i Danmark. Parkinson Boxing tilbydes til boksere i fase 1-4 af sygdomsfaserne.

Man kan ikke umiddelbart overføre resultater fra forskning i udlandet. Da Danmark er et land med egne værdier og samfundsstruktur, er det ikke sikkert at gode resultater for Rock Steady Boxing i USA vil betyde samme gode resultater for Parkinson Boxing i Danmark. I Danmark har vi f.eks. vederlagsfri fysioterapi og tilskud til medicin, hvilket ikke er en selvfølge i andre lande. Ligeledes bygger megen træning i Danmark på frivillige kræfter i landets motionsklubber. Der var derfor behov for en dansk undersøgelse af betydningen af Parkinson Boxing.

Sådan undersøgte vi

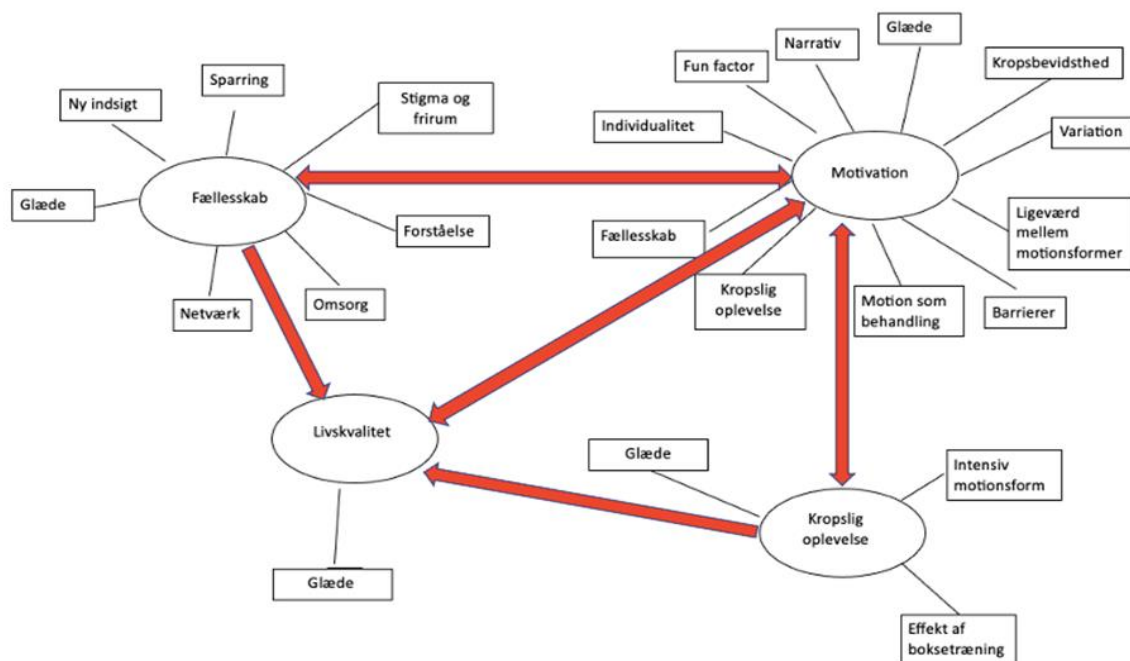
Vi deltog i træningen i en større dansk by, og oplevede dermed træningen på egen krop. Det gav os indsigt i, hvad træningen indeholder, og det gav os mulighed for at møde en stor gruppe boksere. Træningen foregår til musik, som er tilpasset øvelserne. Der er konditionstræning, balanceøvelser, vejrtrækningsøvelser, styrketræning, stemmetræning, elementer fra dans som forebygger fald, konkurrencer, og bokseøvelser, og så er der masser af grin og godt humør. Træningen var forskellig alle de 5 gange vi deltog og øvelserne kan laves i forskellige sværhedsgrader. Deltagerne var forskellige i alder, sygdomsstadie og køn.

Via træningen fandt vi 8 deltagere, som havde lyst til at lade sig interviewe om deres oplevelse af at deltage i Parkinson Boxing.

Vi lavede en interviewguide og nedskrev interviewene.

Resultater

Da vi kodede interviewene, fandt vi 4 temaer som gik igen. Det var: *Fællesskab*, *Motivation*, *Kropslige oplevelser*, og *Livskvalitet*.



Fællesskab

Deltagerne fortæller, at den fælles diagnose bidrager til at binde holdet sammen. De oplever at være del af en gruppe, hvor der er en fælles referenceramme, en intern viden om sygdommen, og dermed en forståelse af hinanden. Man behøver ikke forklare sig! Det giver en tryghed, en lyst til at komme til træning, og en masse grin, da man kan grine sammen af symptomerne. Deltagerne oplever, at det er lovligt at spørge om ting, man ikke kan spørge om i andre fora, og at der dermed er en mulighed for at dele viden og erfaringer om sygdommen. Deltagerne fortæller om en stor omsorg for hinanden til træning, hvilket betyder, at de også deltager på dårlige dage, for der er altid en hånd til hjælp, hvis man får behov.

Fællesskabet har udviklet sig i de 2 år Parkinson Boxing, har været en mulighed, og det inkluderer nu for en del fælles cafebesøg, fælles deltagelse i andre arrangementer, julefrokost og for nogle også venskaber, som giver lyst til at komme og deltage.

Motivation

Deltagerne fortæller, at det vigtigste for dem er at finde en motionsform, som gør, at de holder fast i at træne. Det er vigtigt at træningen er inspirerende. Parkinson Boxing har den styrke, at øvelserne kan laves på forskellige niveauer, og at der er en accept af, at man deltager på det niveau, man kan på dagen. Derudover indeholder træningen mange forskellige elementer, så der er altid noget man er god til, og det bevarer motivationen. Deltagerne oplever, at det at trænerne har lavet et program for dagen letter en byrde fra deres skuldre, for de ved at de kommer igennem hele kroppen ved træningen, og samtidig er det sjovt at være til træning. At træningen er inspirerende og sjov, betyder at en del inddrager øvelser i deres hverdag, er mere opmærksomme på f.eks. at arbejde med deres kropsholdning, og så bidrager oplevelserne til fortællinger til kolleger, familier og venner om de sjove oplevelser træningen giver. Træningen er så motiverende og sjov at der skal meget til for at deltagerne melder afbud til en træning.

Kropslige oplevelser

Vi fandt, at oplevelsen af, hvad træningen betyder er individuel, og afhænger af hvilke symptomer den enkelte oplever. Ofte vil det være en følelse i kroppen, som ændres når man er til træning. Således kan en indre uro ændres til en ro i kroppen, eller en oplevelse af stivhed i kroppen mindskes under og efter træning. Der er således tale om symptomer, som ikke kan ses, men kun opleves af den enkelte. Hvor længe der er effekt af træningen, er også helt individuelt og afhængig af symptomer. Nogle oplever en virkning i timer, andre i dage og nogle oplever at genvinde funktioner, de har manglet. Deltagerne fortæller, at virkningen er den samme, hvis de træner andre motionsformer, det handler om at finde noget man er glad for, og som man derfor holder ved.

Deltagerne fortæller også om forandringer, som også kan opleves af deres pårørende. Alle deltagerne beretter at opleve et mentalt løft og en følelse af *"at være glad i låget"* og at have mere energi efter træningen. Samtidig fortæller de, at deres venner og familie beskriver, at de bevæger sig bedre.

Deltagerne beretter også om bedre evne til at udføre opgaver som kræver koordination og en bedre reaktionsevne, som letter udførelsen af opgaver i hverdagen.

Parkinson Boxing tyder på at have en positiv indflydelse på deltagernes oplevelse af kroppens funktioner.

Livskvalitet

Deltagerne beretter, at diagnosen Parkinson sygdom har åbnet for nye muligheder i livet, da deltagerne valgte at åbne for mulighederne.

De beretter at have mødt nogle søde mennesker, som de ellers ikke ville have mødt, og fundet en motionsform, som de aldrig havde tænkt var noget for dem. I det daglige oplever deltagerne at glæde sig til næste træning, og det bidrager med positive forventninger i dagligdagen.

Deltagerne beretter desuden til træningen at have mødt en omsorg fra de andre deltager og fra trænerne, som giver dem en følelse af "*at der er plads til alle*", og de oplever et tilhørsforhold, en indre glæde og en taknemmelighed for at nogen gider sammensætte noget som er godt for dem. Samtidig giver træningen et velvære i kroppen, når symptomer mindskes og deltagelsen i træningen skaber grobund for deltagelse i andet socialt liv og bidrager med sjove fortællinger i dagligdagen.

Konklusion

Konklusionen af undersøgelsen er, at motionsformen Parkinson Boxing egner sig til at lindre symptomer, forsinke udvikling i sygdommen, samt at forbedre livskvaliteten for deltagerne. De 4 fundne temaer har betydning for - og forstærker hinanden. Motionsformen er i stand til at fastholde deltagerne til træning, hvilket har betydning for lindringen af symptomer og bidrager til livskvaliteten. Alle deltagere oplevede effekt af motionsformen på forskellige måder, som fysisk lindring af symptomer til et mentalt løft med en oplevelse af øget energi og glæde i hverdagen.

Litteraturliste

Allen, N. E., Sherrington, C., Paul, S. S., & Canning, C. G. (2011). Balance and falls in Parkinson's disease: a meta-analysis of the effect of exercise and motor training. *Mov Disord*, 26(9), 1605-1615. doi:10.1002/mds.23790

Borrero, L., Miller, S. A., & Hoffman, E. (2022). The meaning of regular participation in vigorous-intensity exercise among men with Parkinson's disease. *Disability and Rehabilitation*, 44(11), 2385-2391. doi:10.1080/09638288.2020.1836042

Brunet, J., Price, J., Wurz, A., McDonough, M., & Nantel, J. (2022). Boxing with Parkinson's Disease: findings from a qualitative study using self-determination theory. *Disability and Rehabilitation*, 44(15), 3880-3889. doi:10.1080/09638288.2021.1891465

Danmarks Bokse-Union. (2020). *Parkinson Boxing - Kursusmateriale*.
<https://www.dabu.dk/parkinson-boxing-kursusmateriale/>

Dawson, R. A., Sayadi, J., Kapust, L., Anderson, L., Lee, S., Latulippe, A., & Simon, D. K. (2020). Boxing Exercises as Therapy for Parkinson Disease. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 36(3), 160-165. doi:10.1097/tgr.0000000000000275

Goodwin, V. A., Richards, S. H., Taylor, R. S., Taylor, A. H., & Campbell, J. L. (2008). The effectiveness of exercise interventions for people with Parkinson's disease: a systematic review and meta-analysis. *Mov Disord*, 23(5), 631-640. doi:10.1002/mds.21922

Hermanns, M., Mastel-Smith, B., Donnell, R., Quarles, A., Rodriguez, M., & Wang, T. (2021). Counterpunching to improve the health of people with Parkinson's disease. *J Am Assoc Nurse Pract*, 33(12), 1230-1239. doi:10.1097/jxx.0000000000000598

Larson, D., Yeh, C., Rafferty, M., & Bega, D. (2022). High satisfaction and improved quality of life with Rock Steady Boxing in Parkinson's disease: results of a large-scale survey. *Disability and rehabilitation*, 44(20), 6034–6041.

MacCosham, B., Webb, E., Oey, J., & Gravelle, F. (2019). A Qualitative Phenomenological Exploration of the Experiences of Individuals with Parkinson's Disease Engaged in a Boxing Program. *The Qualitative Report*, 24(6), 1460-1477.

Moore, A., Yee, E., Willis, B. W., Prost, E. L., Gray, A. D., & Mann, J. B. (2021). A Community-based Boxing Program is Associated with Improved Balance in Individuals with Parkinson's Disease. *Int J Exerc Sci*, 14(3), 876-884.

Shu et al. (2014).

Patel, R. A., Blasucci, L., & Mahajan, A. (2023). A pilot study of a 12-week community-based boxing program for Parkinson's disease. *Journal of Clinical Neuroscience*, 107, 64-67.

Parkinsonforeningen. (2023). *Hvidbog om parkinson*. <https://www.parkinson.dk/om-os/politik-og-oekonomi/analyser/#section-9>

Rock Steady Boxing. (u.å). <https://rocksteadyboxing.org/>