

Overzicht

Videnskabelige artikler om boksning til mennesker med parkinson

Sammenfatning

Der er flere undersøgelser, der viser, at boksning til mennesker med parkinson har positive effekter på symptomer og livskvalitet. Det gælder balance, gang, aktiviteter i dagligdagen, det sociale liv, træthed, frygten for at falde, depression og angst. Flere studier viser også, at boksning målrettet mennesker med parkinson øger motivationen for at fastholde den vigtige træningsindsats.

Can boxing relieve symptoms of Parkinson's disease and improve quality of life? A qualitative study of the experiences of participants attending the Danish Parkinson boxing concept (2024)

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09638288.2024.2346238#d1e294>

En kvalitativ undersøgelse af parkinsonboksers oplevelse af at deltage i Parkinson Boxing. Konklusion er, at Parkinson Boxing har en positiv indvirkning på symptomer og livskvalitet hos mennesker med parkinson samt øger motivationen for at fastholde den vigtige træningsindsats.

- **Kropslige oplevelser:** Parkinson-boksere beskriver, at symptomerne mindskes og forsinkes, når man træner regelmæssigt. Det er netop styrken ved Parkinson Boxing, at deltagerne bliver ved med at møde op. De fortæller, at de oplever at have fået styrke, en bedre kondition, udholdenhed og velvære i kroppen. Parkinson Boxing har for den enkelte deltager fysisk effekt i timer, dage eller som en effekt, hvor deltagerne opdager at kunne noget igen, som de ikke har kunnet i en periode.
- **Motivation:** Parkinson Boxing motiverer deltagerne til at møde op, hvilket generelt er en udfordring for andre motionstilbud.
- **Fællesskab:** Parkinson-boksere har et unikt fællesskab på holdet. Det lader til, at det at opleve sig inkluderet og velkommen til træningen øger selvtilliden, selvaccepten og glæden og har en positiv betydning for livskvaliteten.
- **Livskvalitet:** Parkinson-boksernes livskvalitet øges. De oplever en hverdag, hvor de kan mere, har en bedre følelse i kroppen og dermed opnår et bedre velvære.

A pilot study of a 12-week community-based boxing program for Parkinson's disease (2022)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36512938/>

14 mennesker med parkinson deltog i en undersøgelse af effekten af et 12-ugers lokalt boksetræningsprogram på motoriske og ikke-motoriske symptomer hos personer med Parkinsons sygdom. Alle deltagere oplevede forbedringer i de motoriske undersøgelser og ikke-motoriske symptomer. Målingerne vedrørende apati, livskvalitet og aktiviteter i dagligdagen viste ikke signifikante ændringer.

High satisfaction and improved quality of life with Rock Steady Boxing in Parkinson's disease: results of a large-scale survey (2022)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34498995/>

Dette er den største undersøgelse af brugen af Rock Steady Boxing (RSB). Der deltog 2054 personer i undersøgelsen, hvor 1709 var kvalificeret til analyse. 1333 var nuværende deltagere, 166 tidligere deltagere og 210 havde aldrig deltaget. Størstedelen af de nuværende deltagere rapporterede, at RSB forbedrede deres sociale liv (70 %), træthed (63 %), frygt for at falde (62 %), depression (60 %) og angst (59 %). Sammenlignet med tidligere og aldrig-deltagere havde de nuværende deltagere en højere livskvalitet.

A Community-based Boxing Program is Associated with Improved Balance in Individuals with Parkinson's Disease (2021)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35096235/>

Denne undersøgelse viste, at deltagelse i et boksetræningsprogram i lokalsamfundet var forbundet med forbedret balance blandt mennesker med Parkinsons sygdom.

Boxing Exercises as Therapy for Parkinson Disease (2020)

https://journals.lww.com/topicsingeriatricrehabilitation/abstract/2020/07000/boxing_exercises_as_the_rapy_for_parkinson_disease.5.aspx

I en undersøgelse med 62 parkinsonpatienter, der gik til Rock Steady Boxing, blev der observeret signifikante forbedringer hos patienterne i en række fysiske test (rejse-sætte-sig og Timed Up and Go), efter de havde gennemførte deres første eller anden boksetime.

Implementering af et fællesskabsbaseret træningsprogram for parkinsonpatienter: Med boksning som eksempel (2019)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31282426/>

Mennesker med parkinson har gavn af kontinuerlig motion gennem deltagelse i motionsprogrammer i lokalsamfundet. Men programmer i lokalsamfundet mangler ofte den parkinsonspecifikke viden, der er nødvendig for at kunne tilbyde sikker og tilpas træning. I dette forskningsstudie deltog ved begyndelsen 10 parkinsonpatienter i bokseundervisning. Ved 18-måneders opfølgning bestod programmet af fire boksesessioner om ugen, ledet af tre instruktører, med 40 deltagere. 17 patienter besvarede spørgeskemaet ved opfølgningen. Deltagerne var meget tilfredse (53 %), tilfredse (35 %) og hverken tilfredse eller utilfredse (12 %) med programmet.

Boxing training for patients with Parkinson disease: a case series (2010)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21088118/>

Seks mennesker med parkinson deltog i boksning i 12 uger med mulighed for at fortsætte træningen i yderligere 24 uger. Der blev foretaget forskellige test, som viste, at de seks patienter – trods den progressive karakter af Parkinsons sygdom – oplevede forbedringer i balance, gang, aktiviteter i dagligdagen og livskvalitet efter boksetræningsprogrammet. En længere træningsvarighed var nødvendig for patienter med moderat til svær Parkinsons sygdom for at opnå maksimale træningsresultater.