

b



# Studiehandleiding



Stap de ring in!  
Boksen bij parkinson

## Contact

### Postadres

ParkinsonNet  
Reinier Postlaan 4  
6500 HB Nijmegen

### Bezoekadres

Radboudumc  
Neurologie, ParkinsonNet  
Reinier Postlaan 4  
6500 HB Nijmegen  
Route 912, Ingang Oost

### E-mailadres

[scholingen@parkinsonnet.nl](mailto:scholingen@parkinsonnet.nl)

### Telefoonnummer

024 – 36 147 01

### Website

[www.parkinsonnet.nl](http://www.parkinsonnet.nl)



## Inhoudsopgave

1	Voorwoord.....	4
1.	ParkinsonNet visie .....	5
2.	Algemene informatie Boksen bij parkinson .....	6
3.	Programma .....	8
4.	Vorbereiding.....	9
5.	Informatie per lesonderdeel.....	10
6.	Locatie.....	12
7.	CV docenten .....	12

## 1 Voorwoord

Deze studiehandleiding geeft de belangrijkste informatie over de scholing *Boksen bij mensen met parkinson*. Deze scholing is een product van ParkinsonNet en is in beheer van ParkinsonNet ontwikkeld. Om goed voorbereid te zijn adviseren wij u de informatie in deze studiehandleiding goed door te lezen voorafgaand aan de scholing.

Deze scholing is samengesteld door:

**Heleen Burghout**

Fysiotherapeut, klinisch epidemioloog, FysioAlign Fysiotherapie Ede.

**Hans Louwerse**

Sporttrainer, SportTeam Ede.

**Eugene Sedney**

Bokstrainer, Boksschool Sedney Zeist.

**Marlies van Nimwegen**

Bewegingswetenschapper, nationaal coördinator ParkinsonNet fysiotherapie en oefentherapie, Radboudumc Nijmegen.

Deze scholing wordt organisatorisch ondersteund door:

**Froukje Scheeren**

Senior scholingscoördinator ParkinsonNet

Wij wensen u een inspirerende tijd toe op onze scholing!

Het ParkinsonNet coördinatiecentrum

*Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van ParkinsonNet.*

## 1. ParkinsonNet visie

Optimale zorg voor parkinson, dat is ons doel!

ParkinsonNet is een landelijk netwerk van zorgverleners die gespecialiseerd zijn in het behandelen en begeleiden van parkinsonpatiënten. Meer dan 3000 zorgverleners (o.a. neurologen, fysiotherapeuten, ergotherapeuten, logopedisten en verpleegkundigen) zijn aangesloten bij dit netwerk. Ons streven is dat iedereen met de ziekte van Parkinson of een atypisch parkinsonisme de allerbeste zorg krijgt die mogelijk is. Dit doen we onder meer door de expertise te vergroten van zorgverleners middels scholingen, het jaarlijkse ParkinsonNetcongres en door onderzoek. We faciliteren een optimale samenwerking tussen de zorgverleners en maken de kwaliteit van de aangesloten zorgverleners transparant.

ParkinsonNet staat voor het optimaliseren van zorg voor patiënten met de ziekte van Parkinson en atypische parkinsonismen. ParkinsonNet beoogt de deskundigheid van zorgverleners te vergroten onder andere door het verzorgen van de volgende scholingen:

- basisscholing
- nascholingen
- ParkinsonNet congres
- opleiding tot parkinsonverpleegkundige
- Incompany scholing voor verzorgenden
- cursus voor verpleegkundigen
- e-learnings

## 2. Algemene informatie Boksen bij parkinson

Boksen bij mensen met parkinson				
Datum	Tijd	Locatie	Doelgroep	Kosten
26 mei 2018	09.30 – 16.30	Boksschool Sedney Zeist	ParkinsonNet fysio- en oefentherapeuten	€ 195,-

### Korte beschrijving inhoud scholing

Oefenschema's die zowel doelgericht zijn als een aerobe component hebben, versterken elkaar als het gaat om het faciliteren van neuroplasticiteit. Dat geldt voor gezonde mensen en ook voor mensen met parkinson. Neuroplasticiteit is nodig om afwijkende schakelingen in de basale ganglia te voorkomen of te verbeteren en juist bij parkinson extra belangrijk vanwege de veranderingen in het brein.

Boksen (ook non-contact!) traint het uithoudingsvermogen, de snelheid, de kracht, de coördinatie, het ruimtelijk inzicht en dubbeltaken door hoogintensieve aerobe training te combineren met doelgerichte handelingen. Deze scholing is heel praktisch en laat u kennis maken met de intensiviteit en de complexiteit van boksen. In deze scholing leren fysiotherapeuten daarnaast hoe (non-contact) bokstechnieken veilig en verantwoord aangeboden kunnen worden aan mensen met de ziekte van Parkinson.

### Leerdoelen

#### Na deze scholing:

- Heeft u kennis gemaakt met de basistechnieken van het boksen;
- Heeft u kennis over hoogintensieve training bij mensen met parkinson;
- Heeft u kennis over non-contact boksen bij mensen met parkinson;
- Heeft u voldoende kennis om basistechnieken vanuit het boksen in te zetten binnen individuele behandeling van patiënten;
- Kent u redenen om een patiënt te wijzen op bokstraining bij een boksschool;
- Heeft u praktische handvatten om te komen tot een vorm van samenwerking met een boksschool.

### Doelgroep

ParkinsonNet fysio- en oefentherapeuten die geïnteresseerd zijn in de meerwaarde van boksen bij parkinson en in het toepassen van bokstechnieken.

### Opzet van de scholing

- Onderwijsvorm: interactieve presentaties en praktisch toepassen van vaardigheden.
- Duur: 1 lesdag, 5 contacturen.
- Geschatte zelfstudietijd: 2 uur.
- Maximaal 25 deelnemers.

### Verwachtingen deelnemer

We verwachten zelfstandigheid en verantwoordelijkheid voor het eigen leerproces.

Dit houdt in dat we ervan uitgaan dat u:

- voorafgaand aan de lessen de literatuur bestudeert;
- een actieve inzet toont tijdens de lesdag;
- eventuele opdrachten op tijd inlevert.

### **Kleding & benodigdheden**

We willen u vragen in sportkleding naar de scholingsdag te komen; er is gelegenheid om tussendoor of na afloop even op te frissen en/of te douchen. Zorg voor een handdoek, een bidon en zaalschoenen (schoen waarmee niet buiten is gelopen, blootsvoets ook mogelijk). Bokshandschoenen krijgt u in bruikleen.

### **Accreditatiepunten en certificaat**

Accreditatie is aangevraagd bij diverse accreditatiebureaus. Afhankelijk van uw discipline wordt een vooraf vastgesteld aantal punten (onder voorbehoud) toegekend.

Accreditatiebureau	Doelgroep	Activiteit	Aantal punten toegekend
St ADAP	Oefentherapeuten César en Mensendieck	Scholing	In aanvraag
KNGF	Fysiotherapeuten	Scholing	In aanvraag

Aansluitend wordt door ParkinsonNet accreditatiepunten aangevraagd bij de accreditatiebureaus. Mocht uw register hier niet genoemd zijn, dan is er wel een mogelijkheid om een deelnamebewijs/certificaat te ontvangen. Deze kunt u aanvragen via [scholing@parkinsonnet.nl](mailto:scholing@parkinsonnet.nl).

### **Evaluatie**

Na afloop van de scholing ontvangt u een digitaal evaluatieformulier. Wij vragen u vriendelijk deze in te vullen zodat wij onze scholingen in de toekomst kunnen optimaliseren.

### **Scholingsdocumenten**

De benodigde scholingsdocumenten vindt u in Dropbox. Controleer voor aanvang van de scholing de dropbox folder voor de laatste toevoegingen/aanpassingen van de documenten.

Link dropbox: <https://www.dropbox.com/sh/je6ep98w0pzrv25/AAARaWfho-wk196-VRSQDajva?dl=0>

### **Aanwezigheid en ziekmelding**

Bij verzuim van een scholingsdag dient u vooraf contact op te nemen met de scholingsleiding via [scholing@parkinsonnet.nl](mailto:scholing@parkinsonnet.nl). Indien u ziek bent, geeft u dit door aan de helpdesk van ParkinsonNet (024 – 36 147 01) of de scholingscoördinator (06 – 469 036 52).

Als een docent ziek is en diens les niet wordt overgenomen door een andere docent, dan zullen de deelnemers op de dag van de ziekmelding op de hoogte worden gebracht. Zie hiervoor ook de [algemene scholingsvoorwaarden ParkinsonNet](#).

### 3. Programma

Tijd	Lesonderdelen	Docent
09.30 – 10.00	Inschrijving en ontvangst (in sportkleding)	
10.00 – 10.15	Introductie	Marlies van Nimwegen
10.15 – 11.15	<b>Praktijk</b> De intensiteit en complexiteit van het boksen	Eugene Sedney
11.15 – 11.45	<b>Opfrissen &amp; koffiepauze</b>	
11.45 – 12.30	<b>Theorie</b> (Hoogintensieve) training bij mensen met parkinson	Heleen Burghout
12.30 – 13.15	<b>Lunch</b>	
13.15 – 15.30	<b>Praktijk</b> Toepassing van bokstechnieken Non-contact boksen met mensen met parkinson	Hans Louwerse & Eugene Sedney
15.30 – 16.30	Implementatie mogelijkheden & vragen(v)uur	Alle docenten
16.30	Evaluatie & Afronding	Alle docenten



## 4. Voorbereiding

### Verplichte literatuur

#### Europese richtlijn fysiotherapie bij de ziekte van Parkinson

*Originele document (Engelstalig), te vinden in dropbox:*

Keus SHJ, Munneke M, Graziano M, et al. European Physiotherapy Guideline for Parkinson's disease. 2014; KNGF/ParkinsonNet, the Netherlands

*Nederlandse bewerking richtlijn:*

van Nimwegen M, Nijkrake M, Munneke M et al. KNGF-richtlijn ziekte van Parkinson. 2017; KNGF/ParkinsonNet

Alle delen van de Nederlandse bewerking zijn te raadplegen via:

ParkinsonNet: <https://www.parkinsonnet.nl/parkinson/behandelrichtlijnen/voor-zorgverleners>

KNGF: <https://www.fysionet-evidencebased.nl/index.php/richtlijnen/richtlijnen/ziekte-van-parkinson>

### Specifieke voorbereiding

- Bestudeer het onderdeel 'Functietraining' (C1.2) uit de richtlijn
- Korte opdracht vooraf:
  - Ga voor uzelf eens na wat u verwacht te leren deze dag;
  - Welke mogelijkheden ziet u om het boksen vorm te geven in uw praktijk en/of in samenwerking met een bokstrainer?

### Optionele voorbereiding of als naslagwerk

- Combs et al. Boxing training for patients with Parkinson Disease: a case series. Physical Therapy, Volume 91, number 1, January 2011.
- Combs et al. Community-based group exercise for persons with Parkinson disease: a randomized controlled trial. Neurorehabilitation 32 (2013), 117-124.

## 5. Informatie per lesonderdeel

<b>10.00 – 10.15 uur</b>	<b>Introductie</b>
<b>Beknopte inhoud</b>	De dag start met een korte introductie over boksen bij parkinson. Wat is er bekend over deze vorm van sport bij mensen met de ziekte van Parkinson? In een korte presentatie wordt besproken waarom deze scholing is georganiseerd en worden de verwachtingen voor dag in kaart gebracht en besproken.
<b>10.15 – 11.15 uur</b>	<b>De intensiteit en complexiteit van het boksen</b>
<b>Beknopte inhoud</b>	In dit lesonderdeel worden de basis bokstechnieken getraind en ervaart de deelnemer de intensiteit en complexiteit van de sport. Na afloop van dit onderdeel kan de deelnemer de basis bokstechnieken benoemen en uitvoeren.
<b>11.45 – 12.30 uur</b>	<b>(Hoogintensieve) training bij mensen met parkinson</b>
<b>Beknopte inhoud</b>	In dit onderdeel wordt ingegaan op de theorie over hoogintensieve training bij mensen met parkinson; de beschikbare wetenschappelijke literatuur wordt gepresenteerd en deelnemers krijgen informatie over hoe zij kunnen bepalen welke mensen met parkinson geschikt zijn voor een (intensieve) bokstraining. Ook wordt besproken welke doelen kunnen worden bereikt met boksen en komt veiligheid aan bod.
<b>13.15 – 15.30 uur</b>	<b>Toepassing van bokstechnieken Non-contact boksen met mensen met parkinson</b>
<b>Beknopte inhoud</b>	In dit lesonderdeel gaan deelnemers praktisch aan de slag met een variatie aan oefenvormen. Naast specifieke bokstechnieken zijn er oefenvormen die gericht vaardigheden kunnen trainen; ook is er aandacht voor het gebruik van ritme, cues en cognitieve oefenvormen. Deelnemers worden uitgedaagd met elkaar te oefenen, elkaar te instrueren en elkaar oefenvormen aan te bieden. Ook nemen mensen met parkinson deel aan de les, zowel ervaren als niet-ervaren 'boksers'. Deelnemers gaan actief aan de slag om de geleerde oefenvormen toe te passen en patiënten te instrueren deze oefeningen goed uit te voeren.

15.30 – 16.30 uur

Implementatiemogelijkheden & Vragen(v)uur

**Beknopte inhoud**

In dit onderdeel wordt ingegaan op implementatie van het boksen binnen het dagelijks werk van de fysio- en oefentherapeuten.

Daarnaast wordt aandacht besteed aan mogelijkheden tot samenwerking met een boksschool.

Onderdeel van de discussie rondom implementatie kunnen vragen zijn als:

Heeft de deelnemer praktische handvatten om te komen tot een vorm van samenwerking met een boksschool?

Weet de deelnemer welke handvatten een bokstrainer nodig heeft om met patiënten aan de slag te gaan?

Welke mogelijkheden zien de deelnemers na deze scholing?

Welke barrières zijn er (nog)?

## 6. Locatie

### **Boksschool Sedney**

Johan van Oldenbarneveltlaan 48, 3705 HH, ZEIST. [Hier](#) vindt u een impressie van de boksschool. De boksschool is gesitueerd in een woonwijk er zijn voldoende gratis parkeerplaatsen tegenover de boksschool en in de directe omgeving.

## 7. CV docenten

### **Curriculum Vitae Drs. Heleen Burghout**

Heleen Burghout is fysiotherapeut en klinisch epidemioloog en sinds 1993 werkzaam als praktijkhouder in haar eigen eerstelijnspraktijk FysioAlign in Ede. Sinds 2004 is zij aangesloten bij ParkinsonNet. Haar specialisaties binnen de fysiotherapie zijn neurologie (Parkinson, MS en niet-aangeboren hersenaandoeningen), oncologie en palliatieve zorg. Zij is als docent statistiek en evidence based practice betrokken bij HBO- en postacademisch onderwijs.

### **Curriculum Vitae Hans Louwerse**

Hans Louwerse is samen met zijn vrouw Dini de grondlegger van Sport Team Ede. Hans is sporttrainer en is thuis in vele sporten, waaronder boksen. In 2014 is Hans Louwerse in contact gekomen met Heleen Burghout en hebben ze samen Sparking Boxing opgezet. Sindsdien geeft Hans vanuit zijn eigen sportschool training aan mensen met de ziekte van Parkinson.

### **Curriculum Vitae Eugene Sedney**

Eugene Sedney, 52 jaar, is tot 2013 werkzaam geweest als accountmanager bij diverse bedrijven in de markt van Fast Moving Consumer Goods. In 2013 is hij zijn hart gevolgd en heeft van zijn hobby, boksen, zijn beroep gemaakt. Hij is nu werkzaam als gediplomeerd boksdocent vanuit zijn eigen Boksschool Sedney te Zeist. In 2017 heeft hij de training Sparking Boxing gevolgd en afgerond in Ede. Sindsdien verzorgt hij binnen zijn boksschool lessen voor mensen met de ziekte van Parkinson.

### **Curriculum Vitae Dr. Marlies van Nimwegen**

Marlies van Nimwegen studeerde fysiotherapie en bewegingswetenschappen. Binnen de ParkinsonNet netwerken heeft ze een groot onderzoek gedaan naar (het stimuleren van) fysieke activiteit bij mensen met de ziekte van Parkinson, de ParkFit studie. Momenteel werkt ze als nationaal coördinator fysiotherapie en oefentherapie binnen ParkinsonNet en is ze docent bij de nationale scholingen. Daarnaast is ze eerste auteur van de Nederlandse bewerking van de Europese richtlijn *Fysiotherapie bij de ziekte van Parkinson*, gepubliceerd in 2017.