

PINGPONGPARKINSON TYSKLAND EV



BORDTENNIS MOT PARKINSON

INFORMATION

BORDTENNIS MOT PARKINSON

INFORMATION

Del 1 Introduktion

PingPongParkinson Tyskland e. V. är den rikstäckande sammanslutningen av individer och självhjälpgrupper som frivilligt ställer upp på att ta hand om personer med Parkinson och deras familjer med hjälp av bordtennis.

PingPongParkinson Tyskland e. V. (PPP) är en ideell förening. Han skulle vilja få de runt 400 000 personer som drabbats av Parkinsons i Tyskland från soffan och bort från den frekventa isoleringen, bland folket och in i PPP-grupperna.

berättelse

Skapandet av PingPongParkinson är resultatet av ett samarbete mellan två inbitna bordtennisspelare.

Will Shortz, ägare till Westchester Table Tennis Center och korsordsredaktör för The New York Times, och Nenad Bach, en kroatisk-amerikansk skivartist, kompositör, artist, producent, fredsaktivist och Parkinsonspatient.

Från videon, Ping Pong Parkinson: Nenad Bach's Story av filmskaparen Dave Steck:

”Jag heter Nenad Bach, jag är sångare, låtskrivare, kompositör, producent och fredsaktivist. Jag har uppträtt i fyrtio år, men för nio år sedan kände jag en darning i min högra hand. Jag insåg att något var fel och gick till läkaren, men ingen kunde peka ut orsaken. De sa att jag var för känslig - som artist.

Men så, ett år senare, fick jag diagnosen Parkinsons. Jag accepterade detta. För tre år sedan slutade jag att synas offentligt. Jag önskar att jag inte hade det, men nu njuter jag av det för det finns en skönhet i långsamheten.

En vän till mig, Bob, bjöd sedan in mig till bordtenniscentret i Westchester och jag introducerades för bordtennis och jag började spela regelbundet.

Och så märkte jag att dagen efter rörde jag mig faktiskt mycket bättre och jag mätte mycket bättre. Jag ökade mitt spel till tre gånger i veckan och kanske sex månader senare märkte jag att jag faktiskt var 50 % bättre; inte bara fysiskt utan också mentalt.

Allt är bättre än tidigare. Bordtennis har förbättrat mig så att jag kan prestera igen. Inte lika bra som det brukade vara, men tillräckligt bra för att möta mina behov av att spela live.

Jag vill hjälpa andra människor för det hjälper mig. Jag hoppas att alla som har fått diagnosen Parkinson, som jag, skulle få hjälp och spela för de vet att träning hjälper, men träning är tråkigt – och bordtennis är kul.

Vi har en Ping Pong Parkinsonförening där människor med samma problem kan träffas och jag kan inte vänta med att få spela där. Bordtennis är bra för mig och för alla med diagnosen. Jag kan inte slå Parkinsons med bordtennis, men jag övervann min rädsla för Parkinsons med bordtennis."

Sedan mars 2017 har WTTC hållit en parkinsonkväll varje vecka, som äger rum varje onsdag som en del av PingPongParkinson-kampanjen.

bordtennis

Bordtennis är den femte mest populära sporten i världen och en av de mest populära bollsporterna totalt sett. I utomhuspooler, vandrarhem, på skolgårdar, i parker eller hotell finns det många bordtennisbord och (nästan) alla har nog spelat det någon gång, för knappast någon annan sport kan utövas så enkelt och utan större förkunskaper – och det när som helst på året.

Ett tävlingsracket kan kosta upp till 300 euro! Du kan knappast få ett bordtennisbord för mindre än 500 euro. Bordtennis är fortfarande en billig sport. För att komma igång räcker det med ett bra racket från en fackhandel, som finns från 30 euro.

Och det andra materialet som bord, nät och bollar tillhandahålls vanligtvis av klubben där PingPongParkinson-deltagarna spelar. För att täcka de lokala idrottsföreningarnas kostnader för materialet och vid behov tränaren blir PPP-deltagarna aktiva medlemmar i klubben där de spelar bordtennis. Detta gör också OPS attraktivt för klubbarna som tyvärr oftast får brottas med medlemsnedgång.

PingPongParkinson

PingPongParkinson Tyskland e. V. är den rikstäckande sammanslutningen av individer och självhjälpgrupper som frivilligt ställer upp på att ta hand om personer med Parkinson och deras familjer med hjälp av bordtennis.

Fokus för PPP:s verksamhet är att erbjuda information och ömsesidigt utbyte till de drabbade och deras familjer. Bordtennis har visat sig vara perfekt för detta.

PingPongParkinson-konceptet bygger på att man vill erbjuda bordtennis för alla med Parkinson, oavsett deras personliga förmågor, det vill säga från nybörjare till världsmästare.

Även om det för närvarande inte finns några vetenskapliga bevis, är alla drabbade som har provat det säkra: Den progressiva försämringen av symptomen på Parkinsons sjukdom kan bromsas genom att spela bordtennis som en form av sjukgymnastik.

vidare

- stöder PingPongParkinson Deutschland e. V. PingPongParkinson-initiativet över hela världen.
- PPP arbetar aktivt med rådgivningstjänster för de drabbade och deras familjer. Motsvarande online-erbjudande skapas successivt.
- Deltar PPP i vetenskapliga kongresser, t.ex. B. vid den åttonde gemensamma årliga konferensen för German Society for Neurorehabilitation eV och German Society for Neurotraumatology and Clinical Neurorehabilitation e. V. från 10.-12. December 2020 med föreläsningen "PingPongParkinson Germany. Bordtennis förbättrar symptomen hos Parkinsonspatienter"
- Är PPP i diskussion med universitet och högskolor för vidare forskning kring bordtennis effekter på neurologiska sjukdomar.
- Skulle PPP vilja utöka bordtennisens obestridda positiva egenskaper för neurologiska sjukdomar i framtiden och även erbjuda erbjudandet till exempelvis demenssjuka.