

PINGPONGPARKINSON TYSKLAND EV



BORDTENNIS MOT PARKINSON

INFORMATION TILL KLUBBAR

PingPongParkinson Tyskland e. V. (PPP) är en ideell förening som syftar till att främja spelandet av bordtennis som en del av sjukgymnastik mot Parkinsons sjukdom.

PPP vill få de cirka 400 000 personer som drabbats av Parkinson (personer med Parkinsons pwp) i Tyskland från soffan och bort från den frekventa isoleringen, in i idrottshallarna och bland folket.

Översikt

1. Parkinsons sjukdom	3
2. PingPongParkinson	3
3. OPS-föreningarna	4
a. 1:a etappen: PPP-klubben blir	4 :a
b. Nivå 2: guidad träning	5
c. Nivå 3: guidad, utökad utbildning	5
dvs. 4:e nivå: utbildad tränare	5
4 :e klubb	6 :a
5. Ytterligare information	6

1. Parkinsons sjukdom

Parkinsons sjukdom är en långsamt progressiv förlust av nervceller. Den är obotlig och, med mer än 6 miljoner drabbade, den näst vanligaste neurodegenerativa sjukdomen i världen. Förlusten av de dopaminproducerande nervcellerna leder bland annat till rörelsestörningar som skakningar eller muskelstelhet.

Det finns för närvarande ingen möjlighet till en orsaksbehandling av Parkinsons syndrom som kan stoppa eller till och med minska utvecklingen av sjukdomen. För närvarande är endast behandling av symtomen möjlig, vilket åtminstone kan bibehålla patienternas livskvalitet lite längre.

Men allt eftersom sjukdomen fortskrider måste dosen och sammansättningen av läkemedlet ständigt justeras. Dessutom kännetecknas behandlingen av att allt eftersom sjukdomen fortskrider kombineras fler och fler läkemedel, som måste tas med allt kortare intervall för att uppnå tillräcklig effekt.

Även om läkemedelsbehandling för Parkinsons fortfarande är i fokus, finns det övertygande bevis för behovet av ett regelbundet träningsprogram för att behandla Parkinsons.

2. PingPongParkinson

Alla drabbade som har provat det är säkra: Den progressiva försämringen av symtomen på Parkinsons sjukdom kan bromsas genom att spela bordtennis som en form av sjukgymnastik.

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

PPP syftar till att binda pwp till bordtennissporten på lång sikt och att främja utvecklingen av sin egen hälsokompetens, som helst tar sig uttryck i livslånga idrottsaktiviteter. Med sin låga skaderisk är bordtennis en fysisk aktivitet för alla. Det gäller i synnerhet personer som aldrig har tränat eller inte har tränat på länge. Just dessa pwp, som regelbundet har svårt att genomföra sitt eget träningsprogram, bör vägledas från icke-idrottare till "terapiidrottare".

Pwp ska inte behandlas primärt passivt. Att spela bordtennis proaktivt har en genomgående positiv inverkan på de viktigaste behandlingsmålen för sjukgymnastik vid Parkinsons sjukdom.

Främja och förbättra rörlighet och koordination Att spela bordtennis främjar det som Parkinsons sjukdom tar ifrån de drabbade, rörlighet. Dessutom tränas olika koordinationsförmågor som öga-hand-koordination, då bollen träffas utan att titta på racketen.

Den internationellt erkända svenska Karolinska En studie från Institutet drar slutsatsen att bordtennisträning är säker, genomförbar och har potential att förbättra balanskontroll och fysisk funktion hos pwp.

"Bordtennis förefaller mig vara den idealiska sporten för personer med Parkinsons sjukdom. Om jag hade vetat detta tidigare, skulle jag ha rekommenderat bordtennis till mina Parkinsonspatienter!"

dr medicinsk Rudolf Brodhun, specialist i neurologi och psykiatri, tidigare överläkare vid Kliniken för neurologi i Seesen

Å ena sidan kombinerar bordtennis idrotts- och hälsoaspekterna med spelets nöje. Å andra sidan kan du inte spela det ensam . Så du kommer bland människor i alla åldrar och kön. Så du kan prata, men du behöver inte.

Ur psykologisk synvinkel är bordtennis den perfekta terapiformen för Parkinsonspatients. Japanska läkare och forskare har uttalat i en att en anledning till den betydande förbättringen av symtomen med bordtennisträning är att "patienterna tyckte om bordtennisterapi, vilket inte är fallet med andra, mer funktionella, terapier. De var motiverade att ta en aktiv del."

Dessutom, på grund av det automatiska ömsesidiga utbytet av deltagare, har PPP potentialen för en riktig självhjälpgrupp. Med den ytterligare psykologiska fördelen att inte gå "för att hjälpa dig själv", utan till bordtennis.

3. PPP-klubbarna

För att bli en OPS-förening behöver man egentligen bara viljan att vilja stödja OPS. Det gäller i alla fall om man ser positivt på antagningen av nya medlemmar som kanske ännu inte kan spela bordtennis på ett avancerat stadium.

Helst utvecklas en grupp i följande faser, men vi stödjer även klubbar med små grupper eller till och med bara en person . Vem vet om det inte blir två imorgon?

FRAMFÖR ALLT ÄR DET VIKTIGT ATT GE PERSONER MED PARKINSON MÖJLIGHET ATT SPELA BORDTENNIS NÄRA HEMMET!

a. 1:a etappen: bli en OPS-förening

PPP hittar i regel en förening för en intresserad person i närheten av där de bor. Men det finns också den motsatta vägen: En klubb är intresserad av ett samarbete och erbjuder bordtennis mot Parkinsons utan att en pwp är med i början.

Tillsammans försöker vi sedan hitta andra intresserade till gruppen via tidningsreportage, sociala medier, flygblad m.m.

Det är viktigt: Den deltagande pwp blir en aktiv medlem i klubben där de spelar bordtennis! Medlemskapet i PingPongParkinson Deutschland e. V. är valfritt för deltagare. I gengäld tillhandahåller klubbarna oftast materialet som bord, nät och vid behov bollar.

har det visat sig vara en bra idé att koppla PPP-gruppen till en hobby- eller pensionärsgrupp . På så sätt kan det bli lättare att vänja sig och lära känna varandra i en större grupp.

b. 2:a nivån: handledd utbildning

Visst kan man lära sig bordtennis till viss del. Men det är roligare om du behärskar bordtennistekniken lite bättre. Av denna anledning bör utbildning genomföras på så många

baser som möjligt under sakkunnig ledning. På så sätt kan en hälsovinst uppnås snabbare – de som behärskar tekniken tjänar mest på det. En erfaren bordtennisspelare som förmedlar de första grundläggande kunskaperna, slagträpositionen etc. räcker säkert i början.

Eftersom det i träningsdelen av PPP-grupperna bör säkerställas att deltagarna, oavsett förmåga, tränar alla-med-alla, det vill säga byter regelbundet under övningarna, hjälper även en tränare eller tränare till med denna uppdelning.

c. 3:e nivån: instruerad, utökad utbildning

Själva bordtennisträningen och spelet föregås av ett uppvärmnings- och gymnastikprogram som uthållighets- och styrketräning. Å ena sidan tjänar detta till att kompensera för de ojämna belastningar som uppstår i bordtennis och för att ytterligare minska skaderisken, som redan är låg.

Å andra sidan bör denna del av utbildningen ha sin egen terapeutiska nytta genom ett program anpassat för sjukdomen.

d. 4:e nivån: utbildad tränare

Utbildarna i PPP-baserna uppfyller helst vissa kvalitetskriterier . Detta innefattar förutom att vara bordtennisinstruktör ytterligare kunskap om den kliniska bilden och de speciella träningsformerna vid Parkinsons sjukdom.

Av denna anledning för PPP en dialog med det tyska bordtennisförbundet (DTTB) om DTTB:s möjligheter att utveckla utbildningar för PPP-bastränare som har fokus på Parkinsons symptom.

Samtidigt försöker vi få bordtennis erkänd som en rehabiliteringsåtgärd av sjukförsäkringsbolagen. I det här fallet skulle ledningen av en OPS-grupp också vara ekonomiskt mycket intressant för utbildarna.

4. förening

PingPongParkinson Tyskland e. V
Wicker path 5
48531 Nordhorn
grundades den 2 februari 2020

Styrelse:

Thorsten Boomhuis	Nordhorn	1:e ordförande
Harry Wißler	Niddatal	2:e ordförande
Frank Plangemann	Nordhorn	Management Bases
Dennis Hagen	Haren	Ekonomichef
Medlemmar:	770	per den 15 oktober 2022
Hedersmedlemmar:	Jörg Roßkopf	Nenad Bach

Föreningen har idag mer passiva än aktiva medlemmar, eftersom medlemskapet är frivilligt och inte ett krav för gruppträningsdeltagare. Deltagarna blir medlemmar i klubbarna som i slutändan också erbjuder utbildningen och tillhandahåller materialet.

5. Vidare information

PingPongParkinson Tyskland e. V
Thorsten Boomhuis

0 59 21 / 81 91 601

01 72 / 207 58 21

Thorsten@pingpongparkinson.de

www.pingpongparkinson.de

PPP, Nenad Bachs berättelse

<https://www.youtube.com/watch?v=SsUNkx75a94>

PingPongParkinson-intervju med bordtennislandstränaren Jörg Roßkopf:

https://www.youtube.com/watch?v=PQN7t1_RixI&t=19s