

LEIDRAAD

Parkiboks.be



In samenwerking met:



Rev. C
Juli 2022

Opvolging van de revisies

Rev.	Datum	Gewijzigde Paragraaf + omschrijving	Goedgekeurd
-	Februari 2020	Eerste uitgave	Dr. Jen Maes Johanna Louwagie
A	April 2020	§ 3: Titel gewijzigd § 11: Diverse zaken: gewijzigd § 12: Wat biedt Parkili: Sportverzekering toegevoegd	Dr. Jen Maes Johanna Louwagie
B	Juli 2020	§ 4: Verklaring ".be" in "Parkiboks.be" § 6: Nieuw hoofdstuk (van Sanne Broeder) § 8: Inhoud van charter weggelaten § 11: Volledig gewijzigd § 12: Nieuw hoofdstuk § 13: Volledig gewijzigd § 14: Aangepast § 15: Parkiboks Opwijk + Ibrahim Emsallak toegevoegd § 16: Ibrahim Emsallak + parkiboks Turnhout toegevoegd	Dr. Jen Maes Johanna Louwagie
B1	Juli 2021	§ 15: Parkiboks Opwijk aangepast + Algemeen aanspreekpunt Parkiboks.be toegevoegd § 17: Bijlage 1: Toegevoegd	Filip Pluym
C	Juli 2022	Voorpagina: toevoegen logo VPL na samenwerkingsovereenkomst tussen de drie partijen § 15: Aangepast aan de situatie van 2022	Filip Pluym

INHOUDSOPGAVE

1. DOEL	4
2. WAT IS PARKIBOKS.BE?	4
3. VOORWAARDEN VAN PARKIBOKS.BE.....	4
4. DOELSTELLING VAN PARKIBOKS.BE	4
5. METHODIEK.....	4
6. WAAROM AAN PARKIBOKS DOEN?	5
7. VERANTWOORDELIJKHEID	5
8. CHARTER.....	5
9. ALGEMENE AFSPRAKEN EN RICHTLIJNEN	6
10. INHOUD TRAININGSPROGRAMMA.....	7
10.1 Motorische oefeningen	7
10.2 Niet-motorische oefeningen.....	7
10.3 Typische Parkiboks-oefening: “Elkaar tikken op de ellebogen”	8
10.4 Voorbeeldoefeningen	9
11. VEREISTE BEGELEIDING	10
12. EEN BOKSCLUB WIL PARKIBOKS AANBIEDEN	11
13. DIVERSE ZAKEN	11
14. WAT BIEDT PARKILI	12
15. INFO EN CONTACT	13
16. WERKTEN MEE AAN DIT DOCUMENT	14
17. BIJLAGE 1: ADDENDUM DOOR JEN MAES	15

1. DOEL

Dit document is een leidraad met als doel de kwaliteit en integriteit te garanderen van Parkiboks.be. De leidraad richt zich op nieuwe lokale initiatieven die de naam Parkiboks.be willen gebruiken.

2. WAT IS PARKIBOKS.BE?

Parkiboks is een bewegingsprogramma gebaseerd op trainingsprincipes en bewegingselementen uit de bokssport, bestaande uit groepstrainingen op maat van personen met de ziekte van Parkinson.

3. VOORWAARDEN VAN PARKIBOKS.BE

Elke wedstrijdvorm wordt uitgesloten. Stoten op het hoofd en de rest van het lichaam worden niet toegestaan.

Het mag niet de bedoeling zijn een winnaar en verliezer te hebben of iemand fysieke schade toe te brengen. Dus ook wedstrijden onder de vorm van sparringssessies worden niet getolereerd.

4. DOELSTELLING VAN PARKIBOKS.BE

Mensen met de ziekte van Parkinson met plezier laten bewegen onder begeleiding van experts. De “.be” in de naam “Parkiboks.be” toont het belang aan van **BE**wegen onder **BE**geleiding.

5. METHODIEK

Door middel van de veelzijdige bewegingen uit de bokssport tot een bewegingsprogramma komen dat afgestemd is op de noden van mensen met de ziekte van Parkinson.

6. WAAROM AAN PARKIBOKS DOEN?

Onderzoek over bewegen bij Parkinson laat zien dat wat er wordt getraind ook verbetert. Oefent u bijvoorbeeld spierkracht dan zal deze toenemen, ondanks de ziekte. We weten echter ook dat deze verbeteringen niet voor altijd blijven en dat bij langdurige ziekte de trainbaarheid vermindert. Maar door regelmatige beweging, kan de bewegingskwaliteit zo lang mogelijk optimaal behouden worden.

Ook met Parkinson is het nuttig om te blijven sporten. De bokssport bevat een aantal elementen die interessant zijn voor personen met Parkinson om te trainen. Zo is er aandacht voor coördinatie, balans, lichaamshouding, uithouding en spierkracht. Daarnaast kunnen de groepstrainingen de deelnemers motiveren, plezier geven en kan dit een positief effect hebben op het mentale welzijn.

Wel is het aangewezen om de sportactiviteiten goed te doseren. Dit voorkomt namelijk het risico op sportletsels. Deskundige begeleiding helpt om bewegingsactiviteiten vol te houden, om de juiste oefeningen te doen en om ze correct uit te voeren.

7. VERANTWOORDELIJKHEID

Dit document beschrijft aan welke voorschriften de sessies moeten voldoen, maar elk lokaal initiatief is zelf volledig verantwoordelijk voor de sessies die door hen georganiseerd worden.

8. CHARTER

Door elk lokaal initiatief van Parkiboks.be te respecteren.
Iedere betrokkene bij sessies van Parkiboks.be (deelnemer, trainer, kine, ...) ondertekent dit charter. Een exemplaar kan je vinden in bijlage bij dit document.

9. ALGEMENE AFSPRAKEN EN RICHTLIJNEN

- Er worden geen bokswedstrijden georganiseerd met deelnemers aan Parkiboks. Niet tijdens de groepssessies, maar ook niet op andere momenten of op individuele basis.
Er is enkel fysisch contact toegelaten als dit nodig is voor een specifieke oefening in het kader van Parkiboks. Stoten op het hoofd zijn nooit toegestaan.
- De motivering om met een Parkiboks-initiatief te beginnen is om mensen met de ziekte van Parkinson aan het bewegen te krijgen. Het mag niet de bedoeling zijn een op winst gerichte activiteit te organiseren. De kostprijs voor de deelnemer moet zo democratisch mogelijk gehouden worden, want momenteel bestaat er geen terugbetalingssysteem. En iedereen moet naar eigen mogelijkheden kunnen deelnemen.

Iedereen kan deelnemen ongeacht zijn fysieke mogelijkheden. Ieder bewaakt zijn eigen grenzen en deze zullen door de overige deelnemers en de lesgevers gerespecteerd worden.

De begeleiders van een sessie dienen steeds in te grijpen indien ze merken dat een deelnemer zijn eigen grenzen niet kent of niet respecteert.

- Vzw Parkili.be en de Vlaamse Boksliga (enkel bij bokscclubs) hebben het recht een sessie van een lokaal initiatief bij te wonen om na te zien in welke mate de richtlijnen van dit document gevolgd worden.
- Er mogen geen deelnemers gelokt worden aan de hand van loze beloftes. Dat zou bv. kunnen door te vermelden dat je door het uitoefenen van parkiboks kan genezen van de ziekte van Parkinson, wat uiteraard niet waar is.
- Een oefenruimte met een grote spiegel is aangeraden. Dit geeft visuele feedback, wat helpt om tot een betere houding en correcte uitvoering van de bewegingen te komen.

10. INHOUD TRAININGSPROGRAMMA

In het trainingsprogramma moeten onderstaande punten maximaal aan bod komen.

10.1 Motorische oefeningen

- Degelijke opwarming
- Evenwicht
- Coördinatie: zo uitgebreid mogelijk
- Explosiviteit
- Kracht
- Conditie
- Ademhaling
- Oprichting: tegen flexie of vooroverbuigen
- Symmetrie
- Degelijk stretchen op einde van de sessie

10.2 Niet-motorische oefeningen

- Erkennen / herkennen van eigen grenzen
- Ritme: zelf je tempo bepalen
- Multi-tasken
- Ontspannen van ledematen en bewust leren aanvoelen van spanning / ontspanning
- Cognitieve flexibiliteit

10.3 Typische Parkiboks-oefening: “Elkaar tikken op de ellebogen”

Deze oefening is een simulatie van een bokswedstrijd op een speelse en ongevaarlijke manier.

Een beknopte omschrijving:

- De oefening doe je met twee personen, zonder bokshandschoenen aan.
- Sta tegenover elkaar in bokshouding, met de handen open (geen vuisten maken) en de vingers aan de kin.
- De aanvaller moet proberen met zijn vingers, de andere deelnemer te raken aan de ellebogen. De verdediger probeert dit te voorkomen d.m.v. voetenwerk of door bewegingen met het bovenlichaam.
- De vingers blijven aan de kin, tot er met één hand een aanval wordt ingezet.
- Te allen tijde worden de houding en bewegingen uit de bokssport gerespecteerd. Zowel tijdens het verdedigen als bij het aanvallen.
- De duur van een oefening (aantal rondes en duur van een ronde) is te bepalen i.f.v. de deelnemers.
- Voor de aanvang wordt afgesproken wie verdedigt en wie aanvalt. Na verloop van tijd kan het principe van vrij aanvallen en vrij verdedigen toegepast worden.
- Bedoeling: steeds de controle behouden, val pas aan als je weet dat je zal raken, jij bepaalt het tempo, armen ontspannen houden, ...

10.4 Voorbeeldoefeningen

Onderstaande tabel is louter informatief.

Doel	Voorbeelden
Opwarming	<ul style="list-style-type: none"> Wandelen in de zaal met accent op grote passen en een goede armzwaai.
Evenwicht	<ul style="list-style-type: none"> Uitgangshouding: voeten opbouwen van een spreidstand op heupbreedte naar een tandemstand. Oefeningen op verschillende ondergronden laten doen: aanleren op een vaste ondergrond – daarna op een mat oefeningen herhalen.
Coördinatie	<ul style="list-style-type: none"> Stapsgewijs de stoten aanleren: eerst beweging van armen en nadien eventueel coördinatie van de benen.
Explosiviteit	<ul style="list-style-type: none"> Stoten op een geluidsignaal laten uitvoeren: explosief reageren op signaal (+ aandacht voor volledige bewegingsamplitude)
Kracht	<ul style="list-style-type: none"> Rechtkomen vanuit een stoel en terug gaan zitten (10x) met aandacht voor correcte uitvoering: plaatsing voeten, romp voldoende voorwaarts bewegen, wel/geen gebruik van armleuningen. Push-ups tegen een muur
Conditie	<ul style="list-style-type: none"> Ritmisch stoten voor een bepaalde duur. Dit geleidelijk opbouwen, bijvoorbeeld: 10 – 20 - 30 seconden volhouden. Stoten tegen een bokszak
Oprichting - Rechtopstaande houding	<ul style="list-style-type: none"> In zit rug en schouders tegen de stoelleuning laten duwen. Zijkant lichaam tegen een muur plaatsen en met arm die de muur raakt richting het plafond reiken en eventueel romp weg van de muur roteren.
Symmetrie	<ul style="list-style-type: none"> Tijdens alle oefeningen aandacht hebben voor een volledige bewegingsamplitude zowel links als rechts.
Stretchen	<ul style="list-style-type: none"> De belangrijkste spiergroepen die die dag getraind zijn stretchen. Oefeningen voor oprichting herhalen.

Onderstaande bundels met algemene oefeningen zijn te verkrijgen op aanvraag via parkiboks@parkili.be.

Mits voldoende kennis van de ziekte van Parkinson kunnen ze een bron van inspiratie zijn.

- Bundel 1: Tips & trics voor de agility ladder
- Bundel 2: Core-stability (richtlijnen en oefeningen)
- Bundel 3: Rek- en strekoefeningen
- Bundel 4: Evenwichtsoefeningen

11. VEREISTE BEGELEIDING

Er zijn twee voor de hand liggende formules:

- De sessies worden door een bokscub georganiseerd en door een gediplomeerd bokstrainer gegeven. Zie §12 voor de te volgen stappen.
- De sessies worden gegeven door een kinesitherapeut, met kennis van de ziekte van Parkinson. De kinesitherapeut heeft bokservaring of wordt bijgestaan door iemand met voldoende bokservaring.

Indien een kinesitherapeut, of een andere kandidaat trainer voor parkiboks, graag meer zou weten over het boksen en bokstraining geven, kan er contact opgenomen worden met Ibrahim Emsallak van de Vlaamse boksliga. Die organiseren jaarlijks trainersopleidingen, mogelijk kan het volgen van een gepaste opleiding een oplossing bieden.

Interesse, stuur een e-mail naar ibrahim.emsallak@vlaamseboksliga.com.

Interesse om sessies van Parkiboks.be aan te bieden, contacteer vzw Parkili.be via “parkiboks@parkili.be” of “info@parkili.be”.

12. EEN BOKSCLUB WIL PARKIBOKS AANBIEDEN

De onderstaande richtlijnen zijn te volgen indien een boksclub sessies van Parkiboks.be wil aanbieden.

- Vooraleer een boksclub sessies van parkiboks.be mag opnemen in zijn trainingspakket, dient de club een aanvraag te richten aan Ibrahim Emsallak van de Vlaamse boksliga .
Dit d.m.v. een e-mail naar ibrahim.emsallak@vlaamseboksliga.com.
- Ibrahim Emsallak zal samen met Sanne Broeder de aanvraag beoordelen. Sanne Broeder zal het resultaat van die beoordeling bezorgen aan parkili.be (parkiboks@parkili.be).
 - Om een positieve beoordeling te krijgen, moet er voldoende kennis aanwezig zijn over de ziekte van Parkinson. Een bijkomende opleiding kan opgelegd worden in geval dit punt niet voldoende gegarandeerd is.
 - De leidraad van parkiboks.be wordt volledig gerespecteerd.

13. DIVERSE ZAKEN

- Er wordt aangeraden om het principe van een beurtenkaart te gebruiken voor de deelnemers aan de sessies. Zo worden de deelnemers gemotiveerd om te blijven komen, maar betalen ze toch maar voor de sessies waaraan ze deelnemen.
- De deelnemers aan de sessies van parkiboks.be moeten voldoende verzekerd zijn. Vzw Parkili.be biedt een mogelijkheid tot verzekeren via een aan het lidmaatschap gekoppelde sportverzekering, zie §14.

14. WAT BIEDT PARKILI

- Mits naleven van de leidraad:
 - Voor boksclubs houdt dat in dat er een positieve beoordeling is, zoals in §12 besproken.
 - Gebruik van naam “Parkiboks.be” en het logo van vzw Parkili.be
 - Lokale activiteiten worden opgenomen in de agenda van Parkiboks.be en Parkili.be
- In ruil voor een jaarlijkse bijdrage:
 - Lidmaatschap van vzw Parkili.be incl. een sportverzekering voor:
 - Parkiboks
 - 24u/24u individuele sportbeoefening
 - Alle Parkili-events
- Een uitgebreid communicatienetwerk waardoor lokale initiatieven beter potentiële deelnemers kunnen bereiken.
- Een online platform zoals website en sociale media.
- Hulp bij het praktisch invullen van de sessies. De locaties in Zedelgem en Turnhout willen hun opgebouwde ervaring met plezier delen met nieuwe locaties van parkiboks.be.
- Contacten met de Vlaamse boksliga, die zijn medewerking verleent op het vlak van opleiding en kwaliteitsbewaking.
- Mogelijkheid tot een kleine financiële bijdrage indien er voldaan wordt aan het charter en er een gemotiveerde aanvraag wordt ingediend. Dit kan bv. een tussenkomst zijn in de huur van een zaal.

15. INFO EN CONTACT

Opgesteld door:

Rik Hendrickx: Mede-initiatiefnemer van Parkiboks Zedelgem, waaruit het concept Parkiboks.be is ontstaan.

Contact:

Algemeen aanspreekpunt Parkiboks.be: Filip Pluym

Gsm: 0485 91 98 20

info@parkiboks.be

Info over deze leidraad: info@parkili.be

Info over vzw Parkili.be: info@parkili.be

Info over bokscclubs en opleidingen voor bokstrainers:
ibrahim.emsallak@vlaamseboksliga.com

Locaties van parkiboks.be: zie website www.parkiboks.be

Goedgekeurd door:

Dr. Jen Maes: voorzitter van vzw Parkili.be

Johanna Louwagie: bestuurslid vzw Parkili.be

Filip Pluym: Algemeen aanspreekpunt Parkiboks.be

16. WERKTEN MEE AAN DIT DOCUMENT

- Magda Ghyselen: Deelnemer bij Parkiboks Zedelgem, Bobath therapeute, opleiding Parkinson zorgwijzer Vlaanderen voor kinesithérapie, Kinesitherapeut
- Erwin Everaert: Deelnemer bij Parkiboks Zedelgem, Leraar LO, 42 jaar trainer en 12 jaar jeugdcoördinator bij Knack Roeselare (volleybal)
- Helwig Falk: Initiatiefnemer expeditie naar Kilimanjaro, deelnemer Parkiboks Zedelgem.
- Stijn Pollet: kinesitherapeut, MSc. Kinesithérapie en Revalidatiewetenschappen, heeft ervaring met de ziekte van Parkinson, was 14 jaar actief in de bokssport en geeft de sessies in Zedelgem.
- Sanne Broeder: Kinesitherapeut met specialisatie in neurologische aandoeningen, lid van het team van Prof. Nieuwboer KUL Leuven dat focust op revalidatie bij personen met de ziekte van Parkinson.
- Moran Gilat: Postdoctoral Researcher, KU Leuven Department of Rehabilitation Sciences, Neuromotor Rehabilitation Research Group, Tervuursevest 101 - box 1501, 3001 Leuven
- Johanna Louwagie: Deelneemster aan expeditie naar Kilimanjaro en bestuurslid van vzw Parkili.be
- Ibrahim Emsallak : Coördinator Vlaamse Boksliga, directeur sportkader opleiding boksen
- Parkiboks Turnhout: Filip Pluym, Filip Van Dyck en Kris Gabriëls

Zij namen het initiatief om de Vlaamse boksliga te betrekken bij Parkiboks.be. Momenteel wordt onderzocht of via de Vlaamse boksliga, op termijn, een duurzame en kwalitatieve uitbreiding van het aanbod mogelijk is. Dit via de aangesloten bokscclubs.

17. BIJLAGE 1: ADDENDUM DOOR JEN MAES

De filosofie achter de Parkiboks trainingen is van die aard dat het accent ligt op revalideren in een sportieve en geweldloze omgeving.

In functie van de ervaring van de groep kan het aangewezen zijn dat, indien de groep te groot en/of te onervaren is, er meerdere begeleiders aanwezig zijn. Dit lijkt echter zeker niet steeds even strikt toepasbaar en hangt dus eerder af van de context dan wel van het aantal deelnemers.

Parkili is steeds bereid, zo mogelijk te helpen bij een gedegen opleiding door kenners van de materie (i.e. neurologen, kinesisten, parkinsonverpleegkundigen,...) om opstartende verenigingen een voldoende theoretische achtergrond te bezorgen.

Jen Maes

Neuroloog

Voorzitter Parkili.be

Dit addendum is goedgekeurd door Filip Pluym per e-mail dd. 16 juli 2021.