

**REPORTAGE** Huizer pioniers geven bokslessen en fitness aan Parkinsonpatiënten

# 'Wij zijn zelf natuurlijk ook ervaringsdeskundigen'

Pioniers waren het, toen ze vijf jaar geleden startten. Mariette Robijn en Wim Rozenberg begonnen in Huizen met ParkinsonSport.nl: fitness- en bokslessen voor patiënten met de ziekte van Parkinson, terwijl ze zelf ook aan de ziekte lijden.



Welmoed de Lang  
w.de.lang@mediahuis.nl

**Huizen** ■ Er zijn inmiddels wel honderd plekken in Nederland waar bokslessen wordt gegeven aan Parkinsonpatiënten. „Maar wij zijn nog steeds vrijwel de enigen die het als patiënten zelf doen. Ook hebben we boksen aangevuld met fitness en teamsport”, aldus Mariette Robijn. „Ik heb een ontzettend goed idee.” Met die woorden meldde Huizer Robijn zich deze maand vijf jaar geleden bij de Edese Rozenberg. „Zo begint het vaak”, lacht Rozenberg voordat er weer een les begint. „Ik lees haar idee en meestal kunnen we er wel wat mee.”

In dit geval blijkt het al jaren een succes. Elke dinsdag- en donderdagmiddag worden samen met maximaal zeventien medepatiënten in Huizer sportcomplex Coronel Sports een warming-up, fitnessoefeningen, spelletjes, teamsport en een serie boksbewegingen afgewerkt. „Wat we hadden toen we begonnen? Bokshandschoenen en Parkinson”, vertelt Robijn over de beginfase. „Om de lessen te geven hadden we boks- en fitnessdiploma's A en B nodig en we dachten, die opleiding kunnen we zelf ook wel volgen. Coronel Sports was daarbij geweldig, ze steunden ons direct met ons idee. We konden hier ook stage lopen. Maar we wilden iedereen hier zo min mogelijk tot last zijn, dus we hebben veel zelf uitgeprobeerd. Dat was best zoeken en soms bleken we omgekeerd op zo'n fitnessapparaat te zitten.” Rozenberg: „We hebben erg gelachen.”

## Coronel

In de bokszaal van Coronel waar de lessen gehouden worden, druppelen de deelnemers binnen. Duidelijk is dat het ook een sociale functie heeft. „De groep is erg bij elkaar betrokken”, vertelt Robijn, terwijl Rozenberg start met de warming-up. „Als iemand er niet is, vragen de anderen hoe het met iemand gaat. Je bent onder elkaar en dat is fijn. Wij zijn zelf natuurlijk ook ervaringsdeskundigen. Elke therapeut bedoelt het goed, maar dat is toch niet hetzelfde. Ik houd zelf niet zo van dat patiëntizeren. Dat alles wordt bekeken vanuit je patiënt zijn, dat therapeutische. Het is lastig uit te leggen hoe dat precies werkt. Want soms wordt er ook gezegd, 'hier



Wim Rozenberg en Mariette Robijn: „Wat we hadden toen we begonnen? Bokshandschoenen en Parkinson.”

FOTO'S STUDIO KASTERMANS ALEXANDER MARKS

„Sommigen zeggen: ik zou niet weten wat ik zonder de bokslessen zou moeten

hersen en pas langzaam bij je spieren aankomen en andersom. Je denkt bijvoorbeeld dat je een flinke klap geeft, maar als je dan in de spiegel kijkt, blijkt je hand pas halverwege te hangen.”

Boksen volgens het duo een ideale sport om toch zo mobiel mogelijk te blijven. „Bij veel sporten zoals bijvoorbeeld voetbal of tennis, heb je een dominante kant. Bij boksen gebruik je links en rechts allebei evenveel. Het hele lichaam doet mee. Het is één grote coördinatie-oefening, die ons helpt om langer stevig op onze benen te staan.”

## 'Warm bad'

Deelnemers zijn zo enthousiast, dat ze veelal jaren meedoen. Robijn: „Sommigen zeggen, ik zou niet weten wat ik zonder de bokslessen zou moeten. Dat geeft natuurlijk wel een goed gevoel.”

Voor deelname geldt inmiddels een wachtlijst. Maar gekwalificeerde trainers met Parkinson zouden ze er heel graag bij hebben. Ook al omdat de training nu grotendeels op de schouders van Robijn en Rozenberg terechtkomt. Door hun vrijwillige inzet blijven de kosten voor de deelnemers nu beperkt (37,50 euro per maand). De Naardense Mickey Schutte beseft dat maar al te goed, vertelt ze als de les erop zit. „Die twee zijn echt helden. Dat ze dit al vijf jaar lang twee keer in de week volhouden, is echt heel bijzonder. Een gouden koppel. Ik ervaar het hier als een warm bad.”

bent u geen patiënt'. Dan denk ik, dat maak ik zelf wel uit. In sommige situaties ben ik namelijk wel patiënt en heb ik gewoon heel veel pijn of kan ik iets niet.”

## Frustrerend

Dat laatste blijkt soms aardig frustrerend. Terwijl 'Eye of the Tiger' uit boksfilm Rocky III uit de speakers schalt, vertelt Rozenberg de deelnemers dat ze kijkend richting een grote spiegel achter elkaar bijvoorbeeld een linker directe, een rechter directe en dan een linker hoek moeten geven. Niet bij iedereen gaat dat even snel of krachtig. Robijn: „Je doet niet wat je denk dat je doet. Omdat de signalen vanuit je

## 'Parkinson is een ingewikkelde ziekte'

Bij patiënten die lijden aan de ziekte van Parkinson sterven de dopamine producerende zenuwcellen af en dopamine is een 'boodschapperstof'.

„Het is een hele ingewikkelde ziekte”, vertelt Mariette Robijn. „De berichtgeving van je hersenen aan je lichaam en binnen je hersenen gaat langzamer. Wat je ziet aan iemands motoriek of aangezicht, is maar een klein deel. Alles in je lichaam vertraagt en verstijft. Je darmen werken dus ook langzamer. Medicijnen kun je daarom ook niet combineren met voeding, je moet de meeste Parkinsonmedicatie op een lege maag innemen, omdat het anders niet voldoende wordt opgenomen.”

Een remedie tegen de ziekte is nog altijd niet gevonden. De oorzaak ook niet. „Er is een erfelijke variant, maar in mijn familie heeft verder niemand het. Ook wordt er vaak gezegd dat het door pesticiden zou komen, maar daar is nog geen be-



Mariette Robijn

wijs voor. Alleen dat ze niet kunnen uitsluiten dat het een van de oorzaken is. Je hoort ook vaak dat bijvoorbeeld het aantal jongeren dat de ziekte krijgt, stijgt. Ik ben al lang op zoek naar exacte cijfers over de aantallen mensen met Parkinson in Nederland, maar kan ze niet vinden.” Ze constateert echter dat het voor de meeste mensen die nu Parkinson hebben niet zo veel uitmaakt. „Wij moeten er nu mee dealen en sport helpt daarbij.”