

Seniorinyrkkeily Parkinsonin taudin hoidossa – Toivoa, toimintakykyä ja yhteisöllisyyttä

Parkinsonin tauti on etenevä neurologinen sairaus, joka vaikuttaa motorisiin toimintoihin ja elämänlaatuun. Vaikka parantavaa hoitoa ei ole, liikunta on osoittautunut keskeiseksi keinoksi oireiden hallinnassa. Viime vuosina **kuntonyrkkeily** on noussut lupaavaksi kuntoutusmuodoksi, erityisesti seniori-ikäisille Parkinson-potilaille.

Fyysiset hyödyt: tasapainoa, ketteryyttä ja voimaa

Tutkimusten mukaan nyrkkeilyharjoittelu parantaa Parkinson-potilaiden:

- **kävelynopeutta ja -kestävyyttä**
- **tasapainoa ja liikkeenhallintaa**
- **ketteryyttä ja lihasvoimaa**

Nyrkkeily sisältää paljon ketteryysharjoittelua, joka on yhdistetty taudin etenemisen hidastumiseen. Lisäksi harjoitukset aktivoivat silmä-käsi-koordinaatiota ja vartalon kiertoa, jotka usein heikentyvät taudin myötä.

Psyykkiset hyödyt: minäpystyvyyttä ja motivaatiota

Nyrkkeily lisää Parkinson-potilaiden:

- **minäpystyvyyden tunnetta**
- **motivaatiota harjoitteluun**
- **elämänlaatua ja mielialaa**

Ryhmämuotoinen harjoittelu vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tukee sosiaalista hyvinvointia. Osallistujat kokevat olevansa kykeneviä liikkumaan, mikä vahvistaa itsetuntoa ja vähentää passiivisuutta.

Hidastaako nyrkkeily taudin etenemistä?

Vaikka Parkinsonin tautia ei voida parantaa, **säännöllinen liikunta** – kuten nyrkkeily – saattaa hidastaa sen etenemistä. Tutkimukset viittaavat siihen, että intensiivinen harjoittelu voi edistää **neuroplastisuutta** ja lisätä aivojen **BDNF-tuotantoa**, mikä tukee hermosolujen toimintaa.

Eräissä pitkäaikaisessa tutkimuksessa havaittiin, että vähintään neljä tuntia viikossa liikkuvien Parkinson-potilaiden tasapaino ja kävelykyky heikkenivät vähemmän kuin vähän liikkuvien.

Turvallisuus ja soveltuvuus

Nyrkkeily on todettu turvalliseksi kuntoutusmuodoksi, kun se toteutetaan ohjatusti ja ilman kontaktia. Harjoitukset voidaan räätälöidä yksilöllisesti, ja ne sopivat hyvin myös kotiharjoitteluun.

Yhteenveto: Seniorinyrkkeily tarjoaa Parkinsonin tautia sairastaville kokonaisvaltaisen lähestymistavan, joka tukee sekä kehoa että mieltä. Se tuo toivoa, vahvistaa toimintakykyä ja luo yhteisöllisyyttä – kaikki tärkeitä tekijöitä elämänlaadun ylläpitämisessä.

Lähde: LAB-ammattikorkeakoulun kirjallisuuskatsaus ja kansainväliset tutkimusjulkaisut.