



Ping pong parkinson



Jeg kan kun anbefale hver eneste parkinson-patient, der er rimeligt selvhjulpne, at gå i gang med bordtennistræning. Der går ikke lang tid, før du oplever en glæde ved spillet og, tro mig, det vil hjælpe dig videre. Flere og flere bordtennisklubber bliver i disse år opmærksomme på mennesker med parkinson og deres særlige behov, skriver professor og bordtennisentusiast Lars Bo Kaspersen.

Jeg blev født i Lammefjordens hjerte – Fårevejle – i 1961. Her voksede jeg op i 1960'erne og 1970'erne, lykkeligt uvidende om forurening, kvindeundertrykkelse, misbrug af børn, økonomisk kriminalitet, fremmedhad og andre samfundsproblemer, som skulle dominere den politiske dagsorden de kommende årtier. Jeg var også lykkelig uvidende om, at jeg en dag ville få tildelt diagnosen Parkinsons sygdom, som skulle ændre mit liv på en række områder.

Hjemme i kælderens på Stationsvej 24 havde vi en meget stor kælder, hvor vi havde to bordtennisborde. Bordene, som var spånplader og ikke helt opfyldte de internationale konkurrencemål, fungerede imidlertid fint, som hjemsted for en heftig bordtennisaktivitet. Der var så mange børn, der kom og spillede hver eftermiddag, at vi oprettede tre småklubber med 30-40 medlemmer i hver klub. I weekendene arrangerede vi kampe og turneringer og vi spillede og trænede altid. Mine stakkels forældre var dog efterhånden ved at være trætt af 40 børn i kælderen hver dag. Så efter et par år begyndte vi at søge udenbys for at finde en "rigtig bordtennisklub". Vi fandt en klub i nabobyen Asnæs.

Sådan blev jeg 'rigtig' bordtennisspiller, der trænede i klub, spillede turneringskampe og havde klubtrøje (rød) og (blå) klubbukser. Jeg trænede som en gal og de efterfølgende år spillede jeg i Asnæs Bordtennisklub og derefter i Nykøbing SJ. Efterhånden var jeg den klart bedste ungdomsspiller i Odsherred og det kneb med at få modstand.

I 1978 drog jeg og nogle yngre talentfulde spillere til Vig Bordtennisklub i Odsherred, hvor jeg de næste mange år skulle fungere som træner, leder og spiller. Mine egne sportslige og spillemæssige ambitioner faldt til fordel for mine trænermæssige ambitioner. Jeg spillede dog på klubbens 1. hold frem til 1991 og et enkelt år nåede vi 3. division. I 13-14 år dedikerede jeg en stor del af mit liv til Vig BTK og det var en fantastisk tid, hvor jeg lærte så meget om mig selv, ledelse, pædagogik, målsætning og strategi. Sammenhold, kæmpe sammen, træne når det gjorde ondt og hjælpe hinanden hen imod et fælles mål. Det var dyder på godt og ondt, men alligevel erfaringer, der skulle vise sig at blive værdifulde senere i livet. I begyndelse af 90'erne flyttede jeg til udlandet for at studere, og da jeg var væk i fire-fem år, blev det samtidig et far-

vel til bordtennisspillet. Der skulle gå næsten 30 år, før jeg atter skulle vende tilbage til bordtennisporten.

Og så kom diagnosen

Siden 90'erne har jeg arbejdet med forskning, undervisning og ledelse i universitetssektoren. I 2005 blev jeg overtalt til



Lars Bo Kaspersen deler bordtennisspillets glæder med sønnen Anton på 12 år.



at deltage i opbygningen af et rigtigt internationalt forskningsinstitut på Copenhagen Business School. Jeg havde da siden 2004 bemærket en svag rysten på venstre hånd. Ellers mærkede jeg ikke noget. Efter samtaler med min egen læge begyndte jeg at besøge en lang række eksperter. Ud over den svage rysten var jeg plaget af søvnløshed og hård mave og efter diverse tests konkluderede en neurolog, at jeg havde parkinson.

Min intuition havde fortalt mig, at det bar i den retning, så jeg var ikke fuldstændig overrasket. Jeg var 48, da jeg fik diagnosen, og det kom som et chok for min 14 år yngre kone og min nærmeste familie. Jeg havde to store børn, som tog det i stiv arm, men selvfølgelig var de kede af det. Jeg var dagen efter på Århus Universitet, hvor jeg gik igennem universitetsparken – præcis samme sted, hvor jeg havde gået mange gange, da jeg var ung, og hvor jeg startede min akademiske karriere. De mange lyse morgener eller mørke nætter, hvor jeg var gået hjem fra universitetet, havde jo været de unge år, hvor livet, lyset og håbet lå foran mig. Jeg græd lidt, men efter en gåtur rundt i parken, begyndte min fighterånd at vende tilbage.

Jeg begyndte at intensivere min træning særlig løb, rygøvelser, maveøvelser

og i tillæg en del besøg i fysioterapeutens træningscenter. Samtidigt lagde jeg en strategi, der involverede min familie. Jeg ønskede ikke at diagnosen skulle 'offentliggøres' med det samme. Jeg vidste, at fra det øjeblik, hvor andre fik at vide, at jeg havde Parkinsons sygdom, ville det ændre omgivelsernes opfattelser af mig, min dømmekraft, min identitet og dermed min magt, indflydelse og prestige. Og det kunne jeg ikke tåle at miste 'overnight'.

På det tidspunkt var jeg netop tiltrådt stillingen som leder af det vel nok mest prestigefyldte universitetsinstitut i Danmark – Statskundskab på Københavns Universitet. Jeg stod i spidsen i næsten seks år, og jeg ydede præcis så stor indsats, som jeg havde håbet på – trods min parkinsonsdiagnose. Jeg var tilfreds, stolt og glad, da jeg fratrådte, for jeg havde gjort, hvad man bør forvente af leder og mere til. Jeg vidste dog også, at jeg burde leve et mindre stressende liv, så derfor sagde jeg farvel til lederjobs og vendte tilbage til CBS som professor.

Jeg opholdte mig imidlertid først seks måneder på Yale University i New Haven, hvor jeg i fred og ro kunne vende tilbage til forskningen. Her stødt jeg tilfældigt ind i nogle mennesker diagnosticeret med parkinson, som fortalte, at man adskillige steder testede bordtennis som en stor-

"Bordtennis er et vidunderligt spil, som alle kan lære selv i en høj alder. Spillet udfordrer vores sanser, kognitive evner, vores fysik og motorik, hjerneaktivitet, øjнемuskulatur og meget andet. Det overbelaster ikke kroppen og det stiller krav til teknik, motorik, kondition, taktik og mental styrke. Desuden er bordtennisporten et fantastisk redskab til få et godt socialt fællesskab. 60+ klubberne arrangerer turneringer, foredrag, udflugter, fester og alle er velkomne."

artet aktivitet til at forbedre livet og tilværelsen for mange mennesker især med Parkinson men også demensramte. Det fandt jeg jo af gode grunde særdeles interessant. Siden har jeg samlet materiale, som forsøger at dokumentere kvaliteterne ved bordtennis for Parkinson-patienter.

Tilbage til bordtennisportens velsignelser

Da jeg kom tilbage til Danmark, stødt jeg ind i min gamle ven og samarbejdspartner i Dansk Bordtennis Union og DGI Gert Jørgensen. Han fortalte, hvordan det var lykkedes at starte en bevægelse af mennesker over 60 år, som havde kastet sig over bordtennisspillet med stor entusiasme. Mange steder landet over stod lokaler ledige om formiddagen, hvilket fik horder af ældre til at strømme til for at spille bordtennis.

De fleste af de mere end 4000 ældre, der spiller bordtennis hver uge, var stort set startet som nybegyndere. Bordtennis er et vidunderligt spil, som alle kan lære selv i en høj alder. Spillet udfordrer vores sanser, kognitive evner, vores fysik og mo-





"Bordtennis har en positiv effekt på min balance og mine søvnproblemer reduceres også, hvis jeg spiller regelmæssigt 3 gange om ugen," skriver Lars Bo Kaspersen, der i dag er 59 år.

torik, hjerneaktivitet, øjemuskulatur og meget andet. Det overbelaster ikke kroppen og det stiller krav til teknik, motorik, kondition, taktik og mental styrke. Desuden er bordtennisporten et fantastisk redskab til få et godt socialt fællesskab. 60+ klubberne arrangerer turneringer, foredrag, udflugter, fester og alle er velkommen.

Inden jeg så mig om, var jeg overtalt til at genoptage bordtennisspillet. Jeg spiller en-to gange om ugen med 60+ gruppen og desuden deltager jeg på et hold, hvor vi spiller kampe mod andre klubber. Her til kommer at min søn på 12 år er blevet grebet af bordtennis, så vi spiller også jævnligt. Blandt de værste af mine Parkinson-symptomer er gang- og balancebesvær. Der er imidlertid ingen tvivl om, at bordtennis har en positiv effekt på min balance og mine søvnproblemer reduceres også, hvis jeg spiller regelmæssigt 3 gange om ugen. Jeg er 59 år og har været diagnosticeret i 10-12 år. Jeg har fire børn, fuldtidsarbejde og en krævende kone.

Bordtennis binder mit liv sammen. Det er godt for min fysik, det supplerer min løbetræning, er god hjernestimulering og meget andet, men fremfor alt er det sjovt. Der bliver grinet meget, når der spilles – uden det går ud over alvoren – for vi spiller jo for at vinde.

Evidens

Elisabeth Ildal, undertegnede samt en række folk i Dansk Bordtennis Union og 60+bevægelsen indsamler materiale, der dokumenterer, at bordtennis måske er den bedste aktivitet for ikke bare parkinson-patienter, men også ældre i almindelighed samt demens-ramte. Jeg arbejder også på at indsamle midler til at igangsætte nogle forskningsprojekter, der måske kan understøtte tesen om bordtennis sportens velsignelse for disse grupper.

Gå i gang

Jeg kan kun anbefale hver eneste parkinson-patient, der er rimeligt selvhjulpne, at gå i gang med bordtennistræning. Der går ikke lang tid, før du oplever en glæde ved spillet og, tro mig, det vil hjælpe dig videre. Flere og flere bordtennis klubber bliver i disse år opmærksomme på mennesker med parkinson og deres særlige behov for bordtennis. Til efteråret vil 60+bevægelsen gøre en ekstra indsats for at gøre opmærksom på at parkinson-diagnosticerede er velkomne, og de vil tilbyde Parkinsonforeningens kredse information om, hvilke klubber der har noget at tilbyde parkinson-folket i de forskellige kredse.

Det internationale og verden omkring os

Det er ikke kun her, at interessen for bordtennis er stærkt stigende for parkinson-patienter. Det er næsten en verdensomspændende bevægelse. I disse år og måneder organiserer parkinson-folket sig under overskriften Ping Pong Parkinson. Der er tale om et globalt brand men samtidigt et omdrejningspunkt for en national organisering. USA var først ude (se fx pingpongparkinson.com), mens Tyskland er kommet på banen med (pingpongparkinson.de). Sverige afholdt tidligere i år de første svenske parkinsonmesterskaber. Den danske drivkraft i denne internationale bevægelse er Elisabeth Ildal, og hun har bebudet, at der senere i 2020 eller først i 2021 vil blive afholdt danske mesterskaber for bordtennisspillere med parkinson.

Det internationale bordtennisforbund ITTF er gået aktivt ind i kampen for parkinson-folket. Sidste år afholdt ITTF i sam-

arbejde med den amerikanske Ping Pong Parkinson de første verdensmesterskaber. Vi vandt, som tidligere skrevet i Parkinson Nyt, tre medaljer (eller måske toenhalf): sølv i dame-single; en halv sølv i dame-double og bronze i herredouble = to medaljer, én til hver herre!

Næste verdensmesterskaber vil sandsynligvis blive afholdt i Berlin til foråret 2021. Vi vil gerne stille et stort hold!

Kontakt:

Er du interesseret i bordtennis og parkinson? Mere end 30 klubber og foreninger har svaret positivt på vores opfordring om at invitere folk med parkinson indenfor med tilbud om træning. Skriv til lbk61@yahoo.com.

Du kan også spørge i din lokale kreds.

Blå bog

Lars Bo Kaspersen

Lars Bo Kaspersen er født 24. juni 1961 i Nykøbing Sjælland. Han har haft parkinson i 10-12 år, har spillet bordtennis i ca. 50 år og er i dag tilknyttet Brønshøj Bordtennis klub.

Lars Bo Kaspersen er professor ved Copenhagen Business School, fhv. institutleder, Københavns Universitet.

Han er uddannet cand.scient. soc. (Københavns Universitet 1991), ph.d. (Aarhus Universitet 1997).

