Pingis Parkinson



Bordtennisträning för personer med Parkinson

– en vägledning för tränare

MED STÖD FRÅN ALLMÄNNA ARVSFONDEN

Detta kompendium är inte baserat på forskning utan på våra samlade upplevelser och erfarenheter.

Upprättat 2025 10 01
Skapat av Pingis Parkinson-projektet, 2024-2026.
Spårvägens BTK.
Fotograf Björn Eklund

Innehåll

Bakgrund till projektet 4

Parkinsons sjukdom 5

Du som ledare 7

Att leda träningsgruppen 8

Social gemenskap 11

Spela match 11

Tävlingar 13

Inspiration, övningar och träningspass 14

Bakgrund till projektet

Spårvägens BTK har under flera år erbjudit bordtennisträning för personer med Parkinsons sjukdom och har idag ca 50 spelare i träningsgruppen. De upplever träningsformen som mycket positiv för både fysisk och mental hälsa vilket bidrar till ökad livskvalitet.

2018 gjordes en kort pilotstudie gällande bordtennisträning vid Parkinsons sjukdom. Forskningen visade att det är säkert att spela pingis med Parkinson (inga onormala skaderisker), och indikationer på förbättrat fysiskt och psykiskt mående. Några spelare ville sprida kunskapen ut i landet och ge fler med Parkinsons sjukdom möjlighet att spela pingis. Spårvägens BTK ansökte om och beviljades medel från Allmänna Arvsfonden för att vidareutveckla och sprida bordtennisträning för personer med Parkinson.









Parkinsons sjukdom

Parkinson är en neurologisk sjukdom som påverkar hjärnan. De nervceller som tillverkar signalsubstansen dopamin minskar kontinuerligt vilket påverkar dopaminnivån i hjärnan negativt. Dopaminets uppgift är att se till att signalerna i hjärnan ska nå varandra, vid låga dopaminnivåer leder det till symtom som exempelvis skakningar eller långsamma rörelser. Symtomen förvärras ju fler nervceller som dör vilket leder till svårare symtom på lång sikt. I dagsläget finns det ingen medicin som botar Parkinson, däremot finns det läkemedel som är effektiva för att hålla kontroll på symtomen (Parkinsonförbundet u.å).

Det kan ta många år innan de första märkbara tecknen på sjukdomen uppträder. Innan dess finns premotoriska symtom, men dessa lägger många märke till först efter diagnossättning och kopplar då ihop det med sjukdomen. Premotoriska symtom kan exempelvis vara försämrat luktsinne, depression, försämrad sömn och reaktionsförmåga. Sjukdomen kan delas in i 3 olika faser, under den tidiga fasen har medicinen en mycket god effekt. Efter ett tag kommer fluktuationsfasen, i den fasen sitter inte läkemedelseffekter i lika länge vilket leder till att symtomen återkommer trots medicinering. Det kallas för dosglapp. Steget efter kallas för komplikationsfasen, då försvåras symtomen ytterligare och tillståndet kan då snabbt svänga mellan att vara överrörlig till nedsatt rörlighet, det kallas för ett on/off fenomen och uppkommer trots regelbunden medicinering (Parkinsonförbundet u.å).

För pingisspelare kan symtomen påverka på många olika sätt eftersom det är väldigt individuellt hur sjukdomen slår. Något som vi upplevt hos många av de vi träffat är att balansen är försämrad och att det är svårt att koordinera sina ben och därmed göra förflyttningar vid bordet. Kroppens funktioner kan påverkas på olika sätt, vissa har svårt med hand-hjärna kontrollen och de kan ha så pass allvarliga symtom att de fryser till och har då väldigt svårt att röra sig. Pingisträning tränar dock många av dessa symtom och kan därför göra livet lite lättare för dem med Parkinson.

Målgruppen

Parkinson Pingis vänder sig till alla personer som har fått diagnosen Parkinson, oavsett ålder och kön.

Det är viktigt att jobba för att målgruppen ska få möjlighet att träna i en trygg och anpassad miljö med fokus på gemenskap och rörelseglädje. Sjukvården är en viktig samarbetspartner för att få kontakt med målgruppen. De träffar ofta vår målgrupp först och har möjlighet att sprida informationen vidare. Även Parkinsonförbundet är en bra organisation att ha nära kontakt med för att träffa nya personer som önskar prova att spela pingis.





Du som ledare

Som ledare är det viktigt att du är lyhörd och har förståelse för varje individ och deras sjukdom.

Personer med Parkinson behöver exempelvis medicinera regelbundet och deras tillstånd kan snabbt förändras. Detta gör att du som ledare inte alltid kan ställa samma krav på närvaro under träningarna men också att det ska vara okej att träna i 10 minuter för att sedan gå och vila en stund. Det är lika viktigt i denna träningsgrupp som i alla andra att spelarna blir sedda och får möjlighet till utveckling utifrån sin förmåga och att ha ett inkluderande synsätt där alla är välkomna oavsett spelnivå och bakgrund.

Några konkreta tips från oss:

- Lär känna varje individ i gruppen, deras dagsform varierar.
- Tala tydligt och i lugn takt.
- Upprepa instruktioner vid behov.
- Prata om, och visa övningen hur den ska genomföras, använd flera sinnen.
- Ge positiv feedback till alla. Nämn alla vid namn minst en gång under varje pass.
- Skapa ett klimat där det är okej att misslyckas.
- Fira små framsteg.
- Högt i tak. Var tydlig med att spelarnas behov i form av exempelvis vila och medicinering alltid är prioriterat.





Att leda träningsgruppen

Vår erfarenhet är att målgruppen är väldigt tacksam att leda. De är oftast glada att få ett träningstillfälle och social gemenskap. Det finns dock saker som kan skilja sig åt mot andra träningsgrupper. I nya grupper kan nivåskillnaden mellan spelarna vara en stor utmaning. Som tränare kan det då vara bra att skifta spelare ofta och försöka göra träningen individanpassad. På sikt kommer träningsgruppen förhoppningsvis växa vilket underlättar indelningen utifrån spelnivå.

Som ledare ska du inte vara rädd för att uppmuntra till att spela övningar och utmana spelarna. Det leder till utveckling både kroppsligt och pingismässigt. De flesta tycker även att det är roligare när träningen är lite uppstyrd. Det betyder dock inte att alla pass och hela passen behöver vara planerade och uppstyrda. Många uppskattar även att träna ”lådträning” eller med en robot för att öva teknik med mera.

Var inte rädd att säga till om du märker att spelarna blir trötta, börjar tappa balansen osv, då kan det vara dags att vila men det är inte alltid spelarna märker det så väl själva eller att de är så envisa så de tränar vidare ändå.

Ett tips är att ha många bollar ute på golvet och gärna några bollhåvar. Håvarna är ett bra hjälpmedel för de som har svårt att plocka upp bollen från golvet. Vissa är stela och har svårt att komma ner till golvet, eller tappar lätt balansen. Det är också ett bra hjälpmedel för personer som sitter i rullstol. Om det finns personer med rullstol i gruppen, se till att det finns en enkel väg in i hallen och att det finns möjlighet att gå på toaletten med mera.

Målet med träningen

Bordtennisträning är ”världens bästa hjärngympa” som förbättrar minnet, fokuset och förmågan att fatta snabba beslut (Jerk W Langer, 2016).

Det stärker och utmanar både kroppen och hjärnan på flertalet sätt:

Förbättra motoriken

- Koordination: Pingis kräver öga-hand-koordination, vilket tränar finmotoriken.
- Rörelseförmåga: Spelarna måste förflytta sig och reagera snabbt, vilket hjälper till att motverka stelhet och förbättra reaktionsförmågan.
- Balans och hållning: Regelbunden träning stärker muskler och balans, vilket kan minska risken för fall.

Stimulera hjärnan

- Kognitiv träning: Pingis kräver koncentration, strategi och snabb beslutsförmåga – något som tränar hjärnans exekutiva funktioner. Exekutiv förmåga kan även kallas handlingsförmåga och innebär att kunna tänka ut, planera och även utföra en handling (Demenscentrum, 2020).

Motverka symtom

- Minskad stelhet genom uppvärmning och rörelse.
- Ökad energinivå och minskad trötthet genom ökad blodcirkulation och träning.
- Koncentration - skakningar avtar när hjärnan får annat att fokusera på.

Socialt välbefinnande

- Gemenskap: Gruppträning ger social interaktion, som kan motverka isolering och depression.
- Motivation: Att ha roligt och tävla i lagom nivå skapar motivation att fortsätta träna regelbundet.

Livskvalitet

- Ökad självständighet och förbättrad vardagsfunktion.
- Bättre sömn och humör som följd av fysisk aktivitet.

Säkerhet och anpassningar

Uppvärmning är viktigt för alla som ska träna men för personer med Parkinson kan det vara extra viktigt att lägga in extra övningar för rörlighet och balans för att motverka stelhet och fall.

Vid träning bör alla spelare använda skor för inomhusbruk. Under träningen är det bra att det finns tillgång till många bollar och bollhåvar för att slippa lägga tid på att hämta bollen.

För att underlätta ytterligare kan man ställa ett litet bord mellan pingisborden och ha en korg med bollar på den. Sedan kan spelarna hämta bollar med håven och lägga i korgen.

Det kan vara bra att se över hallen och vilka risker som finns i den. Är det möjligt att komma in med rullstol och rullator? Om det finns en trappa kontrollera att det finns en säker ledstång. Det kan också vara bra att märka upp trösklar och trappor med gul tejp för att de ska synas tydligt.

Det finns bordtennismaterial som är anpassat efter målgrupper som kan ha svårare att spela bordtennis. Exempelvis push pong, vilket består av rack som är platt på ena sidan och filtklätt, större bollar och ett nät med utrymme under. Det går ut på att man pushar bollen till varandra under nätet. Det finns även en boll i ett snöre att hänga upp i exempelvis taket eller en dörrpost där spelare kan träna tajming och bollen kommer alltid tillbaka. Ett tips kan också vara att använda större bollar och bollar i olika färger för att se hur bollen snurrar med mera.

För säkerhets skull är det bra att ha tillgång till kontaktuppgifter till spelarnas anhöriga eller stödpersoner ifall något skulle hända under träningen. Som tränare är det bra att vara medveten om att fallrisk förekommer och att spelare kan trilla under träningen.

Om någon faller, börja med att se hur personen mår, har den till exempel slagit i huvudet eller har väldigt ont i en höft, ta det extra lugnt och känn av situationen. Vid akut läge, ring 112. Om personen verkar oskadd och ska komma upp igen men behöver hjälp med detta kan personen först försöka komma upp till sittande läge, sedan komma runt och stå på alla fyra. Ställ fram en stabil stol att ta stöd av för att komma upp. Låt personen sätta sig direkt på stolen för att undvika blodtrycksfall och för att återhämta sig.

Social gemenskap

För personer med Parkinson har projektgruppen upplevt att den sociala samvaron är mycket viktig. Ibland kan personer med Parkinson ha svårt att komma ut och träffa människor och träningen blir då en bra mötesplats där för att träffa andra i samma situation.

Vi förespråkar att man erbjuder en social tid efter träningspasset där det finns möjlighet till exempelvis fika eller gemensam lunch. Detta kan bidra till att höja livskvaliteten för personerna genom ett bättre socialt liv och en meningsfullhet.

Lek är kul för de allra flesta i alla åldrar. Försök att inte alltid ta det för allvarligt. Enkla bollekar med mera kan vara väldigt nyttiga samtidigt som de är roliga och lockar till skratt.



Spela match

När spelarna börjar bli nyfikna på att åka ut och tävla är det många som tycker det är ett stort steg att ta. Träna därför gärna både på att spela matcher och att döma. Gör en träningstävling med träningsgruppen där de får prova på att spela poolspel och slutspel så de vet hur en tävling går till.

Det finns några specifika regler som gäller när man tävlar med Parkinson diagnos. Följande text är hämtat från SBTF:s dokument ”Direktiv för Parkinson-SM” (Svenska Bordtennisförbundet, 2025)

Medicinsk timeout

Utöver §3.4.4.4 i SBTF:s Spelregler så kan en spelare eller ett par begära en medicinsk timeout upp till 30 minuter i en enskild match, om en spelare inte kan fortsätta spelet på grund av effekter av Parkinsons sjukdom eller Alzheimers.

Den medicinska timeouten måste godkännas av överdomaren. Medicinsk timeout kan ges under förutsättning att den inte medför oskäliga nackdelar för motståndaren eller motståndarna.

Medicinsk timeout kan endast begäras när bollen inte är i spel. Den ersätter inte vanlig timeout.

I en individuell match kan medicinsk timeout begäras av spelaren eller paret, eller deras utsedde rådgivare. I en lagmatch kan medicinsk timeout begäras av spelaren eller paret eller lagledaren.

Om en spelare eller par och rådgivaren eller lagledaren inte är överens om en medicinsk timeout ska tas så fattas beslutet i en individuell match av spelaren eller paret, och i en lagmatch av lagledaren.

Medicinsk timeout markeras av domaren genom att lägga ett vitt kort på spelarens eller parets bordshalva. Det vita kortet tas bort efter 30 minuter eller när spelaren eller paret är redo att spela igen. Medicinsk timeout kan inte tas efter sidbyte i skiljeset.

Serveregler

I enlighet med §2.6.7 i SBTF:s Spelregler kan domaren välja att bortse från kraven på en korrekt serve enligt §2.6.1 – 6 när denne gör bedömningen att spelarens förmåga att genomföra en korrekt serve begränsas av fysisk nedsättning. Detta innebär inte att spelaren medvetet får dölja bollen eller tillföra skruv till bollen vid uppkastet.

Fria handen

Om en spelare uppvisar klara och ihållande tecken på obalans på grund av effekterna av Parkinsons sjukdom eller Alzheimers, kan domaren välja att bortse från förbudet i §2.10.1.11 i SBTF:s Spelregler för den fria handen att vidröra spelytan. Om motståndaren eller motståndarna inte delar domarens uppfattning har de rätt till protest. Protesten avgörs av överdomaren vars beslut inte kan överklagas.



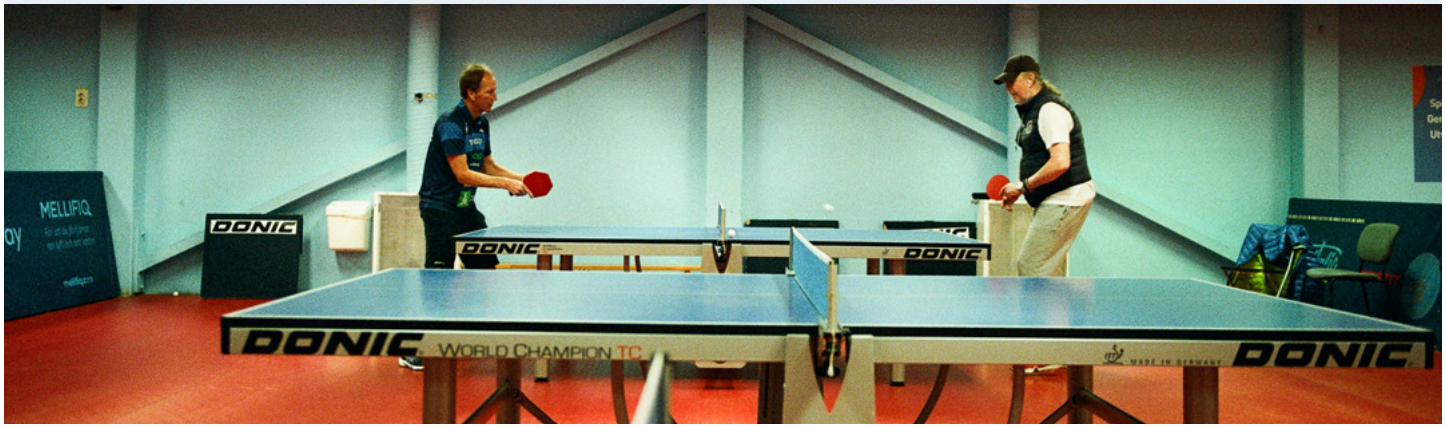
Tävlingar

När en spelare är intresserad av att börja tävla kan det bli många frågor som dyker upp. För att få tävla i organiserade tävlingar krävs att du har en personlig licens. Denna tävlingslicens gör att du blir försäkrad under tävlingen men även att du finns med i systemet för att kunna lotta tävlingen osv. Licensen löses genom Svenska bordtennisförbundet (SBTF). Kontakta din lokala förening eller SBTF för att lösa licens.

Det finns olika typer av tävlingar som spelas på olika nivåer. Lägsta nivån är distriktstävlingar där spelare inom det egna distriktet är välkomna. Sedan finns det nationella tävlingar och specifika tävlingar för exempelvis veteraner. Därtill finns det Parkinsontävlingar som bara är öppna för personer med Parkinson. Under projektets gång jobbar vi för att fler specifika tävlingar ska startas upp. Det finns även ett Parkinson SM som spelas varje år där spelare på alla nivåer får delta.

För att vara med på en tävling behöver du anmäla dig, vanligtvis pratar du med din förening som sköter detta. På tävlingsdagen behöver du sedan anmäla sig igen till sekretariatet för att visa att du är på plats i utsatt tid. Därefter finns tid för uppvärmning och inbollning innan matchstart. De vanligaste tävlingsformerna är poolspel eller cupspel. Pool innebär att man är en grupp, vanligtvis 3-5 personer där alla möter alla. Därefter går 2 st vidare till A-slutspel och eventuellt övriga till B-slutspel eller så åker resterande ut. Cupspel innebär att man möter en spelare, vinnaren går vidare, förloraren åker ut. Det är också denna typ av spel som brukar användas vid slutspel.

I Parkinsontävlingar delas spelarna in utifrån främst spelstyrka. Ett formulär kommer att finnas att fylla i för att ta reda på vilken nivå spelaren ska klassas som. Detta är något som Pingis Parkinson arbetar med just nu i projektet.





Inspiration, övningar och träningspass

För att få mer inspiration kring pingisträning för personer med Parkinson och förslag på övningar, besök gärna vår Youtubekanal via QR-koden:

Referenser

Det här är Parkinson

Parkinsonförbundet (u.å)

Exekutiv förmåga

Demenscentrum (2020)

Världens bästa hjärngympa

Av doktor Jerk W Langer
(IFORM nr 9/2016, sid 26-29)

Direktiv för Parkinson-SM och Alzheimer-SM

Svenska bordtennisförbundet (2025)

Lycka till med din bordtennisträning!

Pingis Parkinson