



Нарушения ходьбы и застывания при болезни Паркинсона: что необходимо знать пациентам?

КАКИЕ ТИПЫ НАРУШЕНИЙ ХОДЬБЫ МОГУТ НАБЛЮДАТЬСЯ У ПАЦИЕНТОВ С БОЛЕЗНЮ ПАРКИНСОНА (БП)?

По своим внешним проявлениям эти нарушения ходьбы можно разделить на две категории:

Постоянно присутствующие

- Замедленная ходьба с мелкими шаркающими шагами. Размах рук при ходьбе может быть уменьшен или вовсе отсутствовать.

Эпизодические

- Застывания (фризинги): встречаются у 50 % пациентов. Пациенты испытывают чувство, будто их ноги прилипли к полу. Застывания могут являться причиной падений.
- Семенящая походка: пациенты при ходьбе могут внезапно начать семенить и клониться туловищем вперед. Непредсказуемость таких эпизодов обуславливает риск падений.

ПОЧЕМУ РАЗВИВАЮТСЯ НАРУШЕНИЯ ХОДЬБЫ И ЗАСТЫВАНИЯ?

Как и большинство двигательных симптомов, которые могут наблюдаться у пациентов с БП (например, замедленность, мышечная скованность и тремор), изменение ходьбы и застывания развиваются из-за нарушения контроля этих функций отделами головного мозга, ответственными за осуществление плавных и целенаправленных движений.

КОГДА НАБЛЮДАЮТСЯ ЗАСТЫВАНИЯ?

- При подготовке сделать первый шаг (инициация ходьбы) после периода отдыха.
- Во время ходьбы (особенно при проходе через дверные проёмы, при попытке зайти в лифт или на эскалатор или при смене направления ходьбы).
- В волнительной ситуации, при переживании.
- Застывания могут быть также связаны с действием лекарств, которые вы принимаете для коррекции ваших двигательных нарушений.

КАК ВРАЧ ОЦЕНИВАЕТ ПОХОДКУ И ЗАСТЫВАНИЯ ПРИ ХОДЬБЕ?

При оценке ходьбы врач расспросит вас об истории развития болезни и общем состоянии здоровья. Кроме того, может потребоваться детальный неврологический осмотр. Доктор может также проверить, испытываете ли вы трудности при попытке сделать первый шаг, и оценить движения рук при ходьбе, скорость ходьбы, длину шага, проблемы при разворотах и насколько высоко вы отрываете стопы от земли при движении. Иногда может понадобиться выполнение некоторых тестов на время, и врач может попытаться спровоцировать застывания, попросив вас пройти через узкие пространства, развернуться или делать два действия одновременно. Доктор может порекомендовать вам показаться физическому терапевту для более детального осмотра и составления плана физических упражнений.

КАК Я МОГУ СПРАВЛЯТЬСЯ С ЭТИМИ НАРУШЕНИЯМИ ХОДЬБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНО?

- Уменьшение застываний

Принцип АБВГД

Вместе с ухаживающими лицами, используя принцип АБВГД, пациенты могут улучшить свою ходьбу. Принципы «Б» и «Д» можно также использовать и внедрять в свои повседневные активности. Кроме того, сделать более редким возникновение нарушений ходьбы может поддержание стабильного ритма / длины шага.

Анализируйте планируемое действие: спланируйте движение, прежде чем совершить его.

Благодарно разбивайте свои задачи: такое сложное действие как ходьба можно разбить на небольшие шаги. Это может помочь выполнить действие с меньшими трудностями. Другим примером является деление шага на два этапа: пятка касается земли, затем пальцы касаются земли.

Важен сознательный контроль ходьбы: используйте максимальную концентрацию при попытке делать шаги без каких-либо проблем.



Нарушения ходьбы и застывания при болезни Паркинсона: что необходимо знать пациентам?

Гоняться за двумя делами сразу не стоит: не занимайтесь одновременно двумя делами. Концентрация на одном действии в конкретный момент времени позволит добиться более быстрых и плавных движений. Например, избегайте разговоров по телефону во время ходьбы.

Дополнительные внешние подсказки, такие как устные инструкции или видимые линии, могут помочь поддерживать ритм и длину шага. Примером может служить ходьба под определённый ритм метронома, ходьба по линиям на полу и под счёт 1-2-3-4. Ваш доктор может направить вас на консультацию к физическому терапевту, чтобы подобрать наиболее подходящие для вас внешние подсказки для ходьбы.

- Продолжение ходьбы после того, как произошло застывание или после появления семенящей походки

Ухаживающие лица и пациенты могут использовать следующую стратегию.

1. Оставайтесь спокойными.
2. Сделайте глубокий вдох и выдох.
3. Используйте наиболее эффективный для вас способ сделать новый шаг, например, при помощи команды «левой-правой-левой-правой», переноса массы тела с одной ноги на другую, имитируя тем самым ходьбу, или сделав шаг назад / в сторону.
4. Каждый сделанный вперёд шаг должен начинаться с опоры пятки на землю.
5. Если кто-то хочет помочь, лучше всего обеспечить поддержку со стороны, ритмично считая или открыв пространство для ходьбы. Не стоит тянуть человека за руки, т.к. это может усугубить застывание.