



Паркинсон оорусунда жүрүүнүн бузулушу жана тоңуп катып калуу: Бейтаптар үчүн маанилүү фактылар

ПАРКИНСОН ООРУСУ (ПО) МЕНЕН ООРУГАНДАРДА КАНДАЙ ЖҮРҮҮНҮН БУЗУЛУШТАРЫ ПАЙДА БОЛУШУ МҮМКҮН?

Басуунун (жүрүүнүн) бузулуштарын пайда болуу жалпысынан 2 категорияга бөлүнөт:

Үзгүлтүксүз

- Кичине, сүйрөлгөн кадамдары менен жай басуу. Басуу учурунда колдордун булгоосу кыскарып же жок болуп калышы мүмкүн.

Эпизоддук

- Тоңуп катып калуу: 50% бейтаптарда кездешет. Бейтаптар буттары жерге жабышып калганын сезишет. Кулап түшүгө алып келиши мүмкүн.
- Фестинация: Бейтаптар күтүлбөгөн жерден тез алдыга буттары шашып жылышат. Анын күтүлбөгөндүгүнөн бейтап кулап кетиши мүмкүн.

ЭМНЕ ҮЧҮН ЖҮРҮҮНҮН БУЗУЛУШУ ЖАНА ТОҢУП КАТЫП КАЛУУ ПАЙДА БОЛОТ?

ПО менен ооругандарда басуунун өзгөрүшү жана тоңуп катып калуусу көпчүлүк башка мотор белгилериндей болуп (мисалы, жай кыймылдоо, булчундардын катууланышы жана тремор (калтыроо)), жылмакай жана максаттуу кыймылдарды жараткан мээ аймактарында көзөмөлдү жоготуудан келип чыгат.

ТОҢУП КАТЫП КАЛУУ КАЧАН БОЛОТ?

- Бир нече убакыт эс алгандан кийин басуу үчүн биринчи кадамды жасоого даярдануу убагында (басуу башталышы)
- Жөө басуу учурунда (айрыкча, эшиктин кашектерин кесип өткөндө, лифтке киргенде же эскалаторго чыкканда же башка жакка бурулганда)
- Тынчсызданган кырдаал учурунда
- Мотор белгилерди дарылоо үчүн дарылардын таасири менен байланыштуу болушу мүмкүн

ЖҮРҮҮ ЖАНА ТОҢУП КАТЫП КАЛУУ ДАРЫГЕР ТАРАБЫНАН КАНТИП АНЫКТАЛАТ?

Жүрүүнү баалоо үчүн дарыгер сиздин дарт баяныңыз жөнүндө сурашы керек. Ошондой эле, деталдуу неврологиялык текшерүү талап кылынышы мүмкүн. Дарыгер сиздин биринчи кадамды жасоодо көйгөйлөр болуп жаткандыгын, ошондой эле басуу учурунда колунуздардын

булгоосун, басуу ылдамдыгын, кадамдын узундугун, бурулуш жасоодо кыйынчылыктарды жана буттардын ортосундагы аралыгын текшерет. Ошондой эле, тоңуп катып калууну текшергенде кээ бир убактылуу тесттер колдонулушу мүмкүн, анда дарыгер тар мейкиндиктерден өтүүнү, бурулуп же бир эле учурда эки нерсени жасоону суранат. Кененирээк баа берүү жана симптомду башкаруу жөнүндө кеңеш алууга дарыгер физиотерапевтке кайрылып көрүнүүңүздү сурашы мүмкүн.

ЖҮРҮҮНҮН БУЗУЛУШУН КАНТИП ӨЗҮМ БАШКАРАМ?

- Жүрүүнүн тоңуп катып калуусун азайтуу үчүн
УБАКЫТ түшүнүгү

Бейтаптар менен багуучулар бирге УБАКЫТ түшүнүгүн билип таануусу тоңуп катып калууну азайтканга жардам берет. Алар Б жана Т компоненттерин күнүмдүк иш-аракеттеринде колдоно алышат. Демек, пациенттер кадам ыргагы, узундугун сактоо менен жүрүүнүн аномалияларын азайтууга жардам бере алышат.

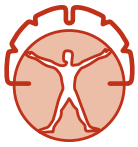
У - Жетиштүү Убакыт бөлүнүз: Кыймылды жасоодон мурун аны пландаштырыңыз.

Б - Тапшырманы Бөлүү: Жөө басуу сыяктуу оор тапшырманы кичинекей тапшырмаларга бөлүнүз. Бул тапшырманы оңой аткарууга жардам берет. Мисалы, согончок менен жерди басып, анан буттун учу менен басуу.

А - Аң-сезимдүү Аракет: Ар бир кадамды ийгиликтүү аткарууга аракет кылып жатканда, толук концентрацияны колдонунуз.

Кы – **Кыйын** жана кошмо тапшырмаларды **кылбаңыз**: Бир эле нерсени жасаңыз. Бир эле учурда бир тапшырмага көңүл буруу тез жана жылмакай кыймылга жетишүүгө жардам берет. Мисалы, басып бара жатканда телефон аркылуу сүйлөшүүдөн алыс болуңуз.

Т - Тышкы жардам сигналдар: вокалдык нускамалар жана визуалдык сызыктар басуу ыргагын жана кадамдын узундугун сактоого жардам берет. Мисалы, метрономдун согушу басуу ыргагын (ритмин) сакташы мүмкүн; алдыда жердеги кийинки линиядан басуу; 1, 2, 3, 4 эсептөө сыяктуу мисалдар. Тоңуп катып калууну азайтууга эң натыйжалуу тышкы сигналдар же башка жардамчылар табуу үчүн дарыгериниз физиотерапевтке кайрылышы мүмкүн.



Паркинсон оорусунда жүрүүнүн бузулушу жана тоңуп катып калуу: Бейтаптар үчүн маанилүү фактылар

- Тоңуп катып же фестинация башталып калганда басууну улантуу үчүн

Багуучулар/кароочулар жана бейтаптарга:

1. Сабырдуу болуңуз
2. Терең дем алыңыз
3. Кайра кадам шилтөөнүн эң натыйжалуу жолун колдонуңуз, мисалы, сол-оң-сол-оңду эсептөө, басуу учурунда салмактын жылышын тууроо үчүн жамбашты капталга жылдыруу, артка/капталга кадам таштоо
4. Ар бир алдыга кадамды согончок менен жерди басуудан баштоо керек
5. Эгер кимдир бирөө жардам бергиси келсе, капталдан колдоо көрсөтүп, ритмикалык эсептеп, жүргөнгө орун ачканы оң. Бейтаптын колдорун тартса, жүрүүнүн тоңуп катып калышы жогорулашы мүмкүн.