



# Gaitas traucējumi un piesalšana Parkinsona slimības pacientiem: svarīgākie fakti pacientiem

## KĀDUS GAITAS TRAUCĒJUMU VEIDUS VAR PIEREDZĒT PARKINSONA SLIMĪBAS (PS) PACIENTI?

Iešanas traucējumu parādīšanos vispārēji iedala divās tālāk norādītajās kategorijās:

### Nepārtrauktie

- Lēna gaita ar maziem, šļūcošiem soļiem. Iešanas laikā var būt samazināta roku līdz kustība vai tā iztrūkst.

### Epizodiskie

- Piesalšana: sastopama 50 % pacientu. Pacienti jūtas “piesaluši” zemei. Tas var izraisīt kritienus.
- Paātrināti soļi un propulsija (ķermeņa virzīšanās uz priekšu): pacients pēkšņi šķietami krīt uz priekšu. Šī stāvokļa neparedzamība var izraisīt krišanu.

## KĀPĒC RODAS GAITAS TRAUCĒJUMI UN PIESALŠANA?

Tāpat kā vairums motoro simptomu, kas rodas PS pacientiem (piem., lēnīgums, muskuļu stīvums un trīce), gaitas izmaiņas un piesalšanu izraisa impulsu kontroles zudums smadzeņu zonās, kas atbild par plūstošu un mērķtiecīgu kustību veikšanu.

## KAD PARĀDĀS PIESALŠANA?

- Gatavojoties spert pirmo soli, lai sāktu iet pēc ilgākas atpūtas (gaitas uzsākšana).
- Staigāšanas laikā (īpaši, ejot caur durvju aili, kāpjot liftā vai eskalatorā, vai mainot iešanas virzienu).
- Trauksmainā situācijā.
- Var būt saistīta ar medikamentu iedarbību, kurus saņem motoro simptomu ārstēšanai.

## KĀ ĀRSTS NOVĒRTĒ GAITU UN PIESALŠANU?

Lai novērtētu gaitu, ārstam ir jāizjautā Jūs par slimības gaitu. Turklāt var būt nepieciešama arī detalizēta neiroloģiskā izmeklēšana. Ārsts var novērtēt, vai Jums ir grūtības spert pirmo soli, samazināta roku līdz kustība iešanas laikā, lēns iešanas ātrums, izmainīts soļa garums, problēmas veikt pagriezienus un mazs soļa augstums. Tāpat ārsts var izmantot vairākus testus, lai izvērtētu uzdevuma izpildes ātrumu un mēģināt provocēt gaitas piesalšanu, aicinot iziet cauri šaurām vietām, pagriezties vai vienlaicīgi darīt divas lietas. Ārsts var ieteikt apmeklēt fizioterapeitu, lai iegūtu detalizētāku novērtējumu un informāciju par ārstēšanas iespējām.

## KĀ ES PATS/PATI VARU TIKT GALĀ AR GAITAS TRAUCĒJUMIEM?

- Lai samazinātu gaitas piesalšanu

### ABCDE algoritms

Pacientiem ir labāka gaita, ja pacienti un to aprūpētāji izprot ABCDE algoritmu. Tie var apgūt un izmantot B un E daļu arī ikdienas aktivitātēs. Tādējādi pacienti var samazināt gaitas traucējumu biežumu, uzturot vienmērīgu soļu ritmu/garumu.

**A** – nesteidzieties: izplānojiet kustību, pirms sperat soli.

**B** – sadaliet darbību: sadaliet sarežģītu darbību, piemēram, iešanu, mazos soļos. Tas var atvieglot darbības veikšanu. Piemēram, vispirms pie zemes pielikt papēdi un pēc tam pirkstgalu.

**C** – apzināta darbība: pilnībā koncentrējieties, mēģinot veiksmīgi spert katru soli.

**D** – nedariet divas lietas vienlaicīgi: vienlaicīgi veiciet tikai vienu darbību. Koncentrēšanās uz vienu darbību var palīdzēt sasniegt ātrāku un plūstošāku kustību. Piemēram, staigājot izvairieties no runāšanas pa telefonu.

**E** – sekojiet norādēm: tādas norādes kā skaņas signāli un vizuālas līnijas var palīdzēt uzturēt vienmērīgu iešanas ritmu un soļu garumu. Piemēram, uzturiet vienmērīgu iešanas ritmu, izmantojot metronoma ritmu, kāpjot uz grīdas līnijām un skaitot “1, 2, 3, 4”. Jūsu ārsts var nosūtīt Jūs pie fizioterapeita, lai atrastu visefektīvākos veidus, kas palīdzēs pārvarēt piesalšanu.

- Lai turpinātu iešanu pēc piedzīvotas gaitas piesalšanas vai paātrinātiem soļiem un propulsijas.

Aprūpētāji un pacienti var ievērot šādus ieteikumus:

1. Nomierinieties un saglabājiet mieru!
2. Ievelciet dziļu elpu.
3. Izmantojiet visefektīvāko veidu, kā spert pirmo soli, piemēram, skaitot “labā-kreisā, labā-kreisā”, kustinot gurnus uz sāniem, imitējot svara pārnesanu iešanas laikā vai sperot soli uz aizmuguri/uz sāniem.
4. Katram solim uz priekšu jāsākas, vispirms pie zemes pieliekot papēdi.
5. Ja kāds Jums vēlas palīdzēt, labāk balstīt Jūs no sāniem, ritmiski skaitīt un atbrīvot vietu staigāšanai. Vilkšana aiz rokas var pasliktināt gaitas piesalšanu.