



Gangguan Gaya berjalan (gait) dan Membeku (freezing) pada penyakit Parkinson: Fakta Penting untuk Pasien

APA JENIS GANGGUAN GAYA BERJALAN YANG DIALAMI PADA PASIEN DENGAN PENYAKIT PARKINSON (PD)?

Munculnya gangguan berjalan ini dapat secara luas dibagi menjadi 2 kategori:

Terus-menerus

- Lambatnya gaya berjalan dengan langkah pendek-pendek. Ayunan tangan berkurang atau tidak ada ayunan saat berjalan.

Episodik

- *Membeku (Freezing)*: umum pada 50% pasien. Pasien merasakan kaki mereka tersangkut di tanah. Dapat menyebabkan jatuh.
- *Festinasasi*: Pasien tampaknya mengejar maju tiba-tiba. Dapat menyebabkan jatuh karena tidak dapat diprediksi

MENGAPA GANGGUAN GAYA BERJALAN DAN PEMBEKUAN TERJADI?

Seperti kebanyakan gejala motorik yang mungkin terjadi pada pasien PD (mis. Kelambatan, kekakuan otot dan tremor), perubahan gaya berjalan dan pembekuan disebabkan oleh hilangnya kontrol di daerah otak yang bertanggung jawab untuk menghasilkan gerakan yang halus dan terarah.

KAPAN PEMBEKUAN TERJADI?

- Ketika bersiap untuk mengambil langkah pertama berjalan setelah beristirahat untuk jangka waktu tertentu (inisiasi gaya berjalan)
- Selama berjalan (terutama ketika melintasi kusen pintu, melangkah ke lift atau ke eskalator, atau berbelok ke arah yang berbeda)
- Selama situasi cemas
- Mungkin terkait dengan efek obat yang Anda terima untuk mengobati gejala motorik Anda

BAGAIMANA CARA BERJALAN DAN PEMBEKUAN DINILAI OLEH DOKTER?

Untuk mengevaluasi gaya berjalan, dokter perlu bertanya tentang riwayat klinis Anda. Juga, pemeriksaan neurologis terperinci mungkin diperlukan. Dokter dapat menilai apakah Anda memiliki masalah dalam mengambil langkah pertama Anda, serta pengurangan ayunan lengan, kecepatan berjalan, panjang langkah, masalah untuk belokan, dan bukaan kaki. Dokter bisa juga menggunakan tes waktu untuk memprovokasi pembekuan gaya berjalan dengan meminta Anda berjalan melalui ruang sempit, berputar atau melakukan dua hal pada saat yang sama. Dokter mungkin menganjurkan Anda untuk mengunjungi fisioterapis untuk penilaian dan manajemen yang lebih rinci

BAGAIMANA CARA SAYA MENGATASI GANGGUAN JALAN INI SENDIRI?

- Untuk mengurangi pembekuan gaya berjalan

Konsep ABUTI

Bersama dengan pengasuh mereka, pasien dapat memiliki gaya berjalan yang lebih baik ketika mereka memahami konsep ABUTI. Mereka dapat berlatih dan menerapkan komponen B dan I dalam kegiatan sehari-hari mereka juga. Oleh karena itu, pasien dapat membantu mengurangi terjadinya kelainan gaya berjalan dengan mempertahankan ritme / panjang langkah mereka.

Alokasikan waktu yang cukup: Rencanakan gerakan sebelum melakukannya.

Bagi tugas: Bagi tugas yang rumit seperti berjalan ke langkah yang lebih kecil. Ini dapat membantu untuk melakukan tugas dengan lebih mudah. Contohnya seperti tumit turun lalu jempol kaki diturunkan.

Upaya sadar: Gunakan konsentrasi penuh ketika mencoba melakukan setiap langkah dengan sukses.

Tugas ganda yang harus dihindari: Lakukan satu per satu. Berfokus pada satu tugas pada satu waktu dapat membantu mencapai gerakan yang lebih cepat dan lebih lancar. Misalnya, hindari berbicara melalui telepon sambil berjalan.



Gangguan Gaya berjalan (gait) dan Membeku (freezing) pada penyakit Parkinson: Fakta Penting untuk Pasien

Isyarat eksternal: isyarat seperti instruksi vokal dan garis visual dapat membantu menjaga ritme berjalan dan panjang langkah. Contohnya seperti menjaga ritme berjalan dengan ketukan metronom, melangkah di garis lantai berikutnya dan menghitung 1, 2, 3, 4. Dokter Anda dapat merujuk Anda ke fisioterapis untuk menemukan isyarat eksternal paling efektif untuk membantu Anda agar bisa berjalan dengan baik.

- Terus berjalan setelah membeku atau festinasi telah terjadi

Pengasuh dan pasien dapat mengikuti langkah-langkah berikut.

1. Tetap tenang.
2. Ambil napas dalam-dalam.
3. Gunakan cara paling efektif untuk mengambil langkah lagi, mis. menghitung kiri-kanan-kiri-kanan, pinggul bergeser ke samping untuk meniru pergeseran berat badan saat berjalan, mengambil langkah mundur / menyamping.
4. Setiap langkah maju yang dimulai harus dimulai dengan tumit diletakkan pertama kali di tanah.
5. Jika seseorang ingin membantu, lebih baik memberikan dukungan dari samping, menghitung secara ritmis, dan membuka ruang untuk berjalan. Menarik lengan bisa memperburuk gaya berjalan.