



Disturbi dell'andatura e fenomeno del congelamento nella Malattia di Parkinson: Aspetti essenziali per i pazienti

QUALI SONO I TIPI DI DISTURBI DELL'ANDATURA DEI PAZIENTI CON MALATTIA DI PARKINSON (MP)?

I disturbi della deambulazione nella MP possono essere suddivisi in 2 categorie:

Continui

- Lentezza dell'andatura con piccoli passi. L'oscillazione delle braccia può essere ridotta o assente durante la deambulazione.

Episodici

- Fenomeno del congelamento: presente nel 50% dei pazienti. I pazienti sentono i piedi incollati al pavimento. Può portare a cadute.
- Festinazione: Sembra che i pazienti inseguano se stessi in avanti durante la deambulazione. Può portare a cadute a causa della sua imprevedibilità.

PERCHÉ SI VERIFICANO I DISTURBI DELL'ANDATURA ED IL FENOMENO DEL CONGELAMENTO?

Come la maggior parte dei sintomi motori che possono verificarsi nei pazienti affetti da MP (ad esempio lentezza, rigidità muscolare e tremore), le alterazioni dell'andatura e il fenomeno del congelamento sono causati dalla perdita di controllo nelle regioni cerebrali responsabili dell'esecuzione di movimenti fluidi.

QUANDO SI VERIFICA IL FENOMENO DEL CONGELAMENTO?

- Quando ci si prepara a fare il primo passo per camminare dopo un periodo di riposo (avvio dell'andatura).
- Durante la deambulazione (specialmente quando si attraversano le porte, si entra in un ascensore o su una scala mobile, o nei cambi di direzione).
- In condizioni d'ansia.
- Può essere correlato agli effetti dei farmaci usati per il trattamento dei sintomi motori.

COME VENGONO VALUTATI DAL MEDICO L'ANDATURA E IL FENOMENO DEL CONGELAMENTO?

Per valutare l'andatura, un medico deve chiedere informazioni sulla storia clinica. Inoltre, può essere necessario un esame neurologico dettagliato. Il medico può valutare se si hanno

problemi nel fare il primo passo, così come la riduzione dell'oscillazione del braccio, la velocità di deambulazione, la lunghezza del passo, problemi nelle variazioni di direzione. Inoltre, possono essere utilizzati alcuni test e il medico può tentare di indurre il fenomeno del congelamento chiedendo di camminare attraverso spazi stretti, girando o facendo due cose allo stesso tempo. Il medico può incoraggiare a consultare un fisioterapista per una valutazione e gestione più dettagliata del fenomeno del congelamento.

COME FACCIO A GESTIRE DA SOLO QUESTI DISTURBI DELL'ANDATURA?

- Per ridurre il verificarsi del fenomeno del congelamento dell'andatura

Applicare il concetto ABCDE

Insieme a chi si prende cura di loro, i pazienti possono avere un'andatura migliore quando capiscono il concetto ABCDE. Possono praticare e applicare i componenti B ed E anche nelle loro attività quotidiane. In questo modo, i pazienti possono contribuire a ridurre l'insorgenza di anomalie dell'andatura, mantenendo il ritmo e la lunghezza del passo.

Assegnare tempo sufficiente: Pianificare il movimento prima di farlo.

Break (Suddividere): suddividere un compito complesso come camminare in passi più piccoli. Questo può aiutare a svolgere il compito più facilmente. Ad esempio, portare il tallone verso il basso e poi la punta verso il basso.

Consapevolezza: Usare la massima concentrazione quando si cerca di eseguire ogni passo con successo.

Doppio compito da evitare: Fare una cosa alla volta. Concentrarsi su un compito alla volta può aiutare ad ottenere movimenti più rapidi e fluidi. Ad esempio, evitare di parlare al telefono mentre si cammina.

Esterno (Indicazioni): istruzioni vocali e guida visiva possono aiutare a mantenere il ritmo di deambulazione e la lunghezza del passo. Esempi come mantenere il ritmo di deambulazione con il metronomo, fare un passo e contare 1, 2, 3, 3, 4. Il medico può indirizzarvi ad un fisioterapista per trovare le indicazioni esterne più efficaci per aiutarvi a ridurre il fenomeno del congelamento.

- Per continuare a camminare dopo che si è verificato il fenomeno del congelamento dell'andatura o la festinazione.



Disturbi dell'andatura e fenomeno del congelamento nella Malattia di Parkinson: Aspetti essenziali per i pazienti

Gli operatori sanitari e i pazienti possono seguire le seguenti fasi.

1. Mantenere la calma.
2. Fare un respiro profondo.
3. Utilizzare il modo più efficace per fare di nuovo un passo, ad es. Contare, immaginare lo spostamento del peso durante la camminata, facendo un passo indietro/di lato.
4. Ogni passo avanti iniziato dovrebbe essere effettuato con il tallone posizionato per primo a terra.
5. Se qualcuno vuole aiutare, è meglio fornire un sostegno laterale, può essere di aiuto contare ritmicamente e creare spazio per camminare. Tirare le braccia può peggiorare il fenomeno del congelamento dell'andatura.