



Eisenos sutrikimai ir sustingimas sergant Parkinsono liga: svarbiausi faktai pacientams

KOKIŲ EISENOS SUTRIKIMŲ GALI PATIRTI PARKINSONO LIGA (PL) SERGANTYS PACIENTAI?

Šie sutrikimai gali būti plačiai skirstomi į dvi kategorijas:

Nuolatiniai

- Lėta eisena su mažais, kojas velkančiais žingsneliais. Ėjimo metu mosikavimas rankomis gali būti sumažėjęs arba išnykęs.

Trumpalaikiai

- Eisenos sustingimas (angl. *freezing of gait*): pasitaiko apie 50% PL sergančių pacientų. Pacientai jaučiasi tarsi būtų prilipę prie žemės. Gali sukelti kritimą.
- Inertiškumas (angl. *festination*): atrodo, tarsi pacientai staiga pradėtų skubėti į priekį. Tai taip pat gali sukelti kritimą, nes yra labai nenuspėjama.

KODĖL ATSIKANDA EISENOS SUTRIKIMAI IR SUSTINGIMAS?

Kaip ir dauguma motorinių PL simptomų (pvz.: sulėtėjimas, raumenų sukaustymas ir drebjimas), eisenos pokyčiai ir sustingimas atsiranda trinkant smegenų sričių, atsakingų už sklandžius ir tikslingus judesius, funkcijai.

KOKIOMIS APLINKYBĖMIS EISENA GALI SUSTINGTI?

- Pradedant eiti ir dedant pirmus žingsnius po ilgesnio poilsio laiko (eisenos pradžia);
- Ėjimo metu (ypač einant pro duris, įeinant į liftą ar lipant ant eskalatoriaus, staiga pakeitus kryptį);
- Nerimą keliančioje situacijoje;
- Gali būti susiję su motoriniams simptomams gydyti skirtų vaistų poveikiu.

KAIP GYDYTOJAI IŠTIRIA IR NUSTATO EISENOS SUTRIKIMUS IR SUSTINGIMĄ?

Norėdamas įvertinti eisena, gydytojas turi daugiau sužinoti apie jūsų ligos istoriją. Taip pat gali būti reikalingas išsamus neurologinis ištyrimas. Gydytojas gali įvertinti, ar yra sunkumų žengiant pirmuosius žingsnius, ar ėjimo metu sumažėjęs mosikavimas rankomis, eisenos greitis, sutrumpėjęs žingsnio ilgis, ar einant sunku staiga pakeisti kryptį, ir kokiam žemiausiam aukštyje nuo žemės žengiant yra pėda. Taip pat jums gali tekti atlikti įvairių užduočių per nustatytą laiko tarpą: gydytojas, mėgindamas išprovokuoti eisenos sustingimą, gali

jūsų paprašyti eiti per siauras erdves, sukstis ar daryti kelis veiksmus tuo pačiu metu. Gydytojas gali jums patarti apsilankyti pas fizioterapeutą papildomam ištyrimui ir gydymui.

KAIP GALITE SAU PADĖTI, JEI TRINKA EISENA?

- Norint sumažinti sustingimų kiekį

LISKU (angl. ABCDE) principas

Pacientai ir juos prižiūrintys asmenys gali pagerinti eisena, taikydami LISKU (angl. ABCDE) principus. I ir U principus jie gali mėginti pritaikyti ir savo kasdienėje veikloje. Pacientai patys sau gali padėti sumažinti eisenos sutrikimus sąmoningai palaikydami žingsnių ritmiškumą / ilgį.

Skirkite pakankamai laiko (angl. *allocate*): suplanuokite judesį dar prieš jį darydami.

Išskaidykite judesį (angl. *break down*): sąmoningai išskaidykite sudėtingesnę judesį, pavyzdžiui, lipimą laiptais, į atskiras mažesnes dalis. Taip gali būti lengviau atlikti judesį. Pavyzdys: pirma dėti kulną, po to dėti pirštus.

Sąmoningos pastangos (angl. *conscious effort*): kaskart žengdami kiek įmanoma labiau susikaupkite.

Venkite kelių veiksmų darymo vienu metu (angl. *dual tasks*): darykite vieną dalyką vienu metu. Jei susitelksite ties viena užduotimi, judesį gali pavykti atlikti greičiau ir sklandžiau.

Vadovaukitės užuominomis iš aplinkos (angl. *external cues*): žodiniai nurodymai ar ant žemės nupieštos linijos gali padėti išlaikyti žingsnių ritmiškumą ar ilgį. Pavyzdžiai: eiti metronomo mušamu ritmu, minti ant žemės nupieštos linijos ir skaičiuoti iki keturių. Jūsų gydytojas gali jums pasiūlyti apsilankyti pas fizioterapeutą, kuris padėtų atrasti tinkamiausias aplinkos užuominas, kad susidorotumėte su eisenos sustingimu.

- Norint judėti toliau po sustingimo ar inertiškumo

Pacientai ir juos prižiūrintys asmenys gali vadovautis šiais patarimais..

1. Išlikite ramūs;
2. Giliai įkvėpkite;
3. Imkitės efektyviausių žinomų priemonių kitam žingsniui žengti, pavyzdžiui, sau deklamuokite „kairė, dešinė, kairė, dešinė“, pakreipkite klubus į šonus ir taip pamėgdžiokite svorio perkėlimą eisenos metu, ženkite žingsnį atgal ar į šoną;
4. Kiekvienas naujas pradėtas žingsnis į priekį turi prasidėti nuo kulno;



International Parkinson and
Movement Disorder Society

Eisenos sutrikimai ir sustingimas sergant Parkinsono liga: svarbiausi faktai pacientams

5. Jei kas nors nori jums padėti, geriausia jus prilaikyti iš šono,
garsiai ritmiškai skaičiuoti ir suteikti daugiau erdvės.
Traukimas už rankų eisenos sustingimą gali pabloginti.