



# Нарушување на одењето и појава на феномен на „сморзување“ кај пациенти со Паркинсонова болест : есенцијални факти за пациентите

## КОИ ТИПОВИ НА НАРУШЕНО ОДЕЊЕ МОЖЕ ДА СЕ ЈАВАТ КАЈ ПАЦИЕНТИТЕ СО ПАРКИНСОНОВА БОЛЕСТ (ПБ)?

Нарушувањето на одењето може да се подели во две категории:

### континуирано

- бавно одење со мали несигурни чекори; редуцирани или отсутни синхрони движења со рацете во текот на одењето

### епизодично

- присутен феномен на „сморзување“ - се јавува кај 50% од пациентите. Пациентите ги чувствуваат своите стапала како да им се прилепени за земја, што може да доведе до паѓање
- присутен феномен на „забрзување“ - пациентите изгледаат како наеднаш да се забрзуваат напред при одење. Ова може да доведе до паѓање заради непредвидливост на состојбата/феноменот.

## ЗОШТО СЕ ЈАВУВА ОВА НАРУШУВАЊЕ НА ОДОТ И ПОЈАВАТА НА ФЕНОМЕНОТ НА „СМОРЗУВАЊЕ“?

Како и повеќето моторни симптоми кои се јавуваат кај пациентите со ПБ (пр. забавено движење, мускулна вкочанетост/ригор и тремор/тресење), така и нарушеното одење и феноменот на „сморзување“ се јавуваат заради нарушена контрола од одредени мозочни структури одговорни за „продуцирање“ нормални и целни движења.

## КОГА СЕ ЈАВУВА ФЕНОМЕНОТ НА „СМОРЗУВАЊЕ“?

- Кога пациентот се подготвува да го направи првиот чекор по одморање одреден период (иницирање на одењето).
- Во текот на одењето, особено кога пациентот прескокнува прагови, влегува во лифт или се качува на ескалатор, или доколку го смени правецот на движење.
- При анксиозна состојба
- Може да биде поврзано со земање одредени лекови кои пациентот ги користи за третман на моторните симптоми од ПБ.

## КАКО НАРУШУВАЊЕТО НА ОДЕЊЕТО И ФЕНОМЕНОТ НА „СМОРЗУВАЊЕ“ СЕ ПРОЦЕНУВААТ/ИСПИТУВААТ ОД СТРАНА НА ДОКТОР?

За да го процени одењето, докторот треба да го распраша пациентот за неговата клиничка историја. Исто така, може да е неопходен детален невролошки преглед. На тој начин, докторот може да процени дали пациентот има потешкотии при иницирање на одењето, редуцирани синхрони движења со рацете и намалена брзина на одење, должина на чекор, потешкотии при вртење и менување насока, и потешкотии при подигање на стапалата. Исто така, понекогаш се прават тестови за провоцирање на феноменот на „сморзување“, на тој начин што пациентот треба да оди низ тесен простор, да оди со менување на правецот или да прави две работи истовремено. Докторот може да го советува пациентот да посети физијатар кој работи со овој тип пациенти, а со цел подетална проценка и менаџирање на состојбата.

## КАКО ПАЦИЕНТОТ САМ МОЖЕ ДА ГИ ИЗМЕНАЦИРА ПОТЕШКОТИИТЕ СО ОДЕЊЕТО?

- Да се редуцира појавата на феноменот на „сморзување“

ABCDE концепт

Со помош на своите негователи/згрижувачи, пациентите може да имаат подобрување во одењето доколку го разберат ABCDE концептот. Тие може да ги практикуваат и применуваат компонентите В и Е во своите секојдневни активности. На пример, пациентите може да си го олеснат одењето одржувајќи го ритамот и должината на чекорот.

**A (Allocate sufficient time)** - издвоите доволно време за планирање на одењето кое сакате да го изведете

**B (Break down the task)** - поделете ја задачата на помали делови, како на пр. одење со помали чекори. Ова може да помогне да се изведе движењето многу полесно и поточно. Пример, пета долу, потоа прсти долу.

**C (Conscious effort)**- направете свесен напор. Употребете целосна концентрација со цел секој чекор да го изведете успешно.

**D (Dual task to avoid)**- избегнувајте двојна активност, односно изведувајте само една задача во единица време. На тој начин



# Нарушување на одењето и појава на феномен на „сморзување“ кај пациенти со Паркинсонова болест : есенцијални факти за пациентите

се постигнува побрзо и поефикасно движење. На пример, избегнувајте разговор на телефон додека одите.

E (External cues)- употребувајте надворешни знаци. Знаци од типот на вокални инструкции и визуелни знаци може да помогнат многу во одржување на ритмот и должината на чекорот при одење. Примери: одржување на ритмот со користење на метрономски удари, потоа чекорење по линиите на подот/катот и броење (1,2,3,4...). Физиотерапевтот може многу да му помогне на пациентот во изнаоѓање на најефикасните надворешни знаци за да го совлада феноменот на „сморзување“.

- Да се продолжи со одење и по појавата на феноменот на „сморзување“

Пациентите со своите негователи треба да се придржуваат до следните совети:

1. Останете мирни.
2. Вдишете длабоко.
3. Употребете го најефикасниот начин за себе со цел да направите чекор повторно, на пример кажувајќи лево-десно-лево-десно, префрлајќи ги колковите на страна со цел да имитирате префрлување на тежината на страна при одење, правејќи чекор наназад/настрана.
4. Секој чекор кон напред треба да го започнете со поставување прво петата на подот, а потоа да следи спуштање на прстите.
5. Доколку некое друго лице сака да помогне, подобро е тоа да го направи со придржување од страна, броејќи ритмично и да го ослободи просторот за одење. Во никој случај не се препорачува влечење за раце, бидејќи тоа може само да го влоши одењето и појавата на феноменот на „сморзување“.