



Gangforstyrrelser og tilfrysing ved Parkinsons sykdom: Pasientinformasjon

HVILKE GANGFORSTYRRELSER KAN PASIENTER MED PARKINSONS SYKDOM (PS) OPPLIVE?

Gangforstyrrelsene kan grovt deles inn i 2 kategorier:

Kontinuerlige

- Treg gange med korte, subbene skritt. Armsving ved gange kan være redusert eller fraværende.

Episodiske

- Tilfrysing: Vanlig hos 50 % av pasientene. Pasientene opplever at føttene er limt til bakken. Dette kan føre til fall.
- Festinasjon: Pasientene ser ut til å plutselig løpe raskt framover. Dette kan komme uventet og føre til fall.

HVORFOR OPPSTÅR GANGFORSTYRRELSER OG TILFRYSING?

I likhet med de fleste motoriske symptomene ved PS (f.eks. treghet, muskelstivhet og skjelving), skyldes gangforstyrrelser og tilfrysing svekket funksjon i hjerneområder som er viktige for å generere jevne og målrettede bevegelser.

NÅR KAN TILFRYSING FOREKOMME?

- Før du tar første skritt etter å ha sittet eller stått stille en stund (gangoppstart)
- Mens du går (spesielt gjennom dører, inn i en heis eller på en rulletrapp, eller når du snur deg eller skifter retning)
- Når du er anspent eller engstelig
- Kan være relatert til effekten av medisiner du får for behandling av dine motoriske symptomer

HVORDAN UNDERSØKES GANGE OG TILFRYSING HOS LEGE?

For kartlegging av din gangfunksjonen vil legen vanligvis spørre om din sykehistorie, og en detaljert klinisk undersøkelse kan være nødvendig. Legen vil gjerne undersøke om du har problemer med å starte opp gange, redusert armsving, ganghastighet, skritt lengde, vending og fotløft. I tillegg kan det være aktuelt å gjennomføre gangtester med tidtaking, og legen kan prøve å fremprovosere tilfrysing ved å be deg gå gjennom trange passasjer, snu deg eller gjøre ulike oppgaver samtidig. Legen vil muligens henvise deg til en fysioterapeut for mer detaljert kartlegging og behandling.

HVA KAN JEG SELV GJØRE FOR Å HÅNDTERE DISSE GANGPROBLEMENE?

- For å redusere gangtilfrysing

Pasienten (ev. i samarbeid med en omsorgsperson) kan oppnå bedre gangfunksjon ved å følge følgende råd som tar sikte på å redusere gangproblemer ved å opprettholde gangrytme og skrittlengde.

Avsett tilstrekkelig tid: Planlegg bevegelsen før du gjennomfører den.

Del inn oppgaven: Del en kompleks oppgave (som å gå) inn i flere mindre deloppgaver. Dette kan gjøre det lettere å gjennomføre oppgaven. Et eksempel er å først sette ned hælen, så tærne.

Bevisst innsats: Bruk full konsentrasjon når du prøver å utføre hver deloppgave på best mulig måte.

Unngå å utføre to oppgaver samtidig: Gjør én ting om gangen. Å fokusere på én oppgave om gangen kan bidra til at bevegelser blir raskere og jevnere. Unngå for eksempel å snakke i telefon mens du går.

Eksterne triks («cuing»): Bruk av triks som lyder (f.eks. metronomslag, telling) eller oppmerking på gulv (f.eks. linjer) kan hjelpe med å opprettholde gangrytme og skrittlengde. Din lege vil muligens henvise deg til en fysioterapeut for å finne triksene som fungerer best for deg.

- For å komme i gang ved tilfrysing eller festinasjon

Pasienter og ev. omsorgspersoner kan følge følgende råd:

1. Bevar roen.
2. Pust dypt inn.
3. Bruk den mest effektive måten å ta et skritt igjen, f.eks. ved å si høyt venstre-høyre-venstre-høyre, forskyve hoftene sidelengs for å etterligne vektoverføring ved gange, eller ta et skritt bakover/sideveis.
4. Start hvert skritt framover ved å plassere hælen først i bakken.
5. Hvis noen andre vil hjelpe kan det gjøres ved å gi støtte fra siden, telle rytmisk og om mulig fjerne trange gangpassasjer. Å dra i armene kan derimot forverre gangtilfrysing.