



Distúrbios da marcha e congelamento na doença de Parkinson: fatos essenciais para pacientes

QUAIS SÃO OS DISTÚRBIOS DA MARCHA QUE OS PACIENTES COM A DOENÇA DE PARKINSON (DP) PODEM EXPERIMENTAR?

As apresentações destes distúrbios de marcha podem ser divididas em duas categorias:

Contínuas

- Lentidão da marcha com pequenos passos arrastados. O balanço dos braços pode ser reduzido ou ausente durante a caminhada.

Episódicas

- Congelamento (Freezing): comum em 50% dos pacientes. Os pacientes sentem os pés colados ao chão. Pode levar a quedas.
- Festinação: os pacientes parecem estar correndo para frente de repente. Pode levar a quedas devido à sua imprevisibilidade.

POR QUE OS DISTÚRBIOS DA MARCHA E O CONGELAMENTO ACONTECEM?

Como a maioria dos sintomas motores que podem ocorrer em pacientes com DP (por exemplo, lentidão, rigidez muscular e tremor), alterações na marcha e congelamento são causados pela perda de controle nas regiões cerebrais responsáveis por produzir movimentos suaves e propósitos.

QUANDO OCORRE O CONGELAMENTO?

- Ao se preparar para dar o primeiro passo para caminhar depois de descansar por um período de tempo (iniciação da marcha)
- Durante a caminhada (especialmente ao atravessar portas, entrar em um elevador ou em uma escada rolante, ou virar para uma direção diferente)
- Durante uma situação de ansiedade
- Pode estar relacionado aos efeitos da medicação que você recebe para tratar seus sintomas motores

COMO A MARCHA E O CONGELAMENTO SÃO AVALIADOS PELO MÉDICO?

Para avaliar a marcha, o médico precisa perguntar sobre sua história clínica. Além disso, um exame neurológico detalhado pode ser necessário. O médico pode avaliar se você está tendo problemas em dar o primeiro passo, bem como reduzir o balanço do braço, a velocidade da caminhada, o comprimento da passada, problemas para fazer curvas e a distância das passadas. Além disso, alguns testes cronometrados podem ser usados e o médico pode tentar provocar o congelamento da marcha, pedindo que você ande por espaços estreitos, girando ou fazendo duas coisas

ao mesmo tempo. O médico pode incentivá-lo a consultar o fisioterapeuta para uma avaliação e gerenciamento mais detalhados.

COMO FAÇO PARA GERENCIAR ESSES DISTÚRBIOS DA MARCHA SOZINHO?

- Para reduzir o congelamento da marcha

Conceito ABCDE

Juntamente com seus cuidadores, os pacientes podem ter melhor marcha quando entendem o conceito ABCDE. Eles podem praticar e aplicar os componentes B e E em suas atividades diárias também. Assim, os pacientes podem ajudar a reduzir a ocorrência de anormalidades na marcha, mantendo o ritmo/comprimento da passada.

Alocar tempo suficiente: Planeje o movimento antes de fazê-lo.

Britar a tarefa: Divida uma tarefa complexa como caminhar em etapas menores. Isso pode ajudar a realizar a tarefa mais facilmente. Exemplos como o calcanhar para baixo, em seguida, dedos para baixo.

Concentração: Use a concentração total ao tentar executar cada passo com sucesso.

Dupla tarefa: Faça uma coisa de cada vez. Concentrar-se em uma tarefa de cada vez pode ajudar a alcançar um movimento mais rápido e suave. Por exemplo, evite falar ao telefone enquanto caminha.

Estímulos externos: dicas como instruções vocais e linhas visuais podem ajudar a manter o ritmo de caminhada e o comprimento do passo. Exemplos como manter o ritmo de andar com batimentos de metrônomo, pisar nas próximas linhas do andar à frente e contar 1, 2, 3, 4. Seu médico pode encaminhá-lo a um fisioterapeuta para encontrar as sugestões externas mais eficazes para ajudá-lo contra o congelamento.

- Para continuar a caminhada após a ocorrência de congelamento da marcha ou festinação

Cuidadores e pacientes podem seguir os seguintes passos.

1. Manter a calma.
2. Respire fundo.
3. Use a maneira mais eficaz de dar um passo novamente, por ex. contando esquerda-direita-esquerda-direita, deslocando os quadris para os lados para imitar a mudança de peso durante a caminhada, dando um passo para trás/lateralmente.
4. Cada passo em frente iniciado deve ter começado com o



International Parkinson and
Movement Disorder Society

Distúrbios da marcha e congelamento na doença de Parkinson: fatos essenciais para pacientes

calcanhar colocado em primeiro lugar no chão.

5. Se alguém quiser ajudar, é melhor fornecer apoio lateral, contar ritmicamente e abrir o espaço para caminhar. Puxar os braços pode piorar o congelamento da marcha.