



Tulburările de mers și freezing-ul ("înghețarea" mersului) în boala Parkinson: Fapte esențiale pentru pacienți

CARE SUNT TIPURILE DE TULBURĂRI DE MERS LA PACIENȚII CU BOALĂ PARKINSON (BP)?

Tulburările de mers la pacienții cu BP pot fi împărțite în două categorii:

Permanente

- Încetnirea mersului și mersul cu pași mici. Balansarea brațelor în timpul mersului poate fi redusă sau absentă.

Episodice

- Freezing-ul ("înghețarea" mersului): se întâlnește la cca 50% dintre pacienți. Pacienții simt că picioarele lor sunt lipite de pământ. Poate duce la căderi.
- Festinația: Pacienții tind să cadă brusc înainte. Poate duce la căderi datorită imprevizibilității sale.

DE CE APAR TULBURĂRILE DE MERS ȘI FREEZING-UL?

Ca și majoritatea simptomelor motorii care pot apărea la pacienții cu BP (de exemplu lentoarea, rigiditatea musculară și tremorul), tulburările de mers și freezing-ul sunt cauzate de afectarea regiunilor creierului responsabile pentru producerea armonioasă a mișcărilor intenționate.

CÂND APARE FREEZING-UL?

- Când vă pregătiți să faceți primul pas pentru a merge după o pauză (inițierea mersului)
- În timpul mersului (mai ales atunci când traversați ramele ușilor, urcați într-un ascensor sau ieșiți din ascensor, sau vă schimbați direcția de mers)
- În timpul unei situații stresante
- Poate fi legat de efectele medicamentelor pe care le primiți pentru tratarea simptomelor motorii ale bolii

CUM SUNT EVALUATE DE CĂTRE MEDIC TULBURĂRILE DE MERS ȘI FREEZING-UL?

Pentru evaluarea mersului, medicul trebuie să vă întrebe despre istoricul dvs. clinic. De asemenea, poate fi necesar un examen neurologic detaliat. Medicul poate constata dacă aveți probleme în a face primul pas, precum și dacă sunt reduse: balansarea unui braț, viteza de mers, lungimea pasului; sau dacă aveți probleme de a schimba direcția de mers sau de a relaxa piciorul. De asemenea, pot fi utilizate, unele teste cronometrate, iar medicul poate încerca să provoace "înghețarea" mersului, cerându-vă să mergeți prin spații înguste, să vă întoarceți pe loc sau să faceți

două lucruri în același timp. Medicul vă poate încuraja să mergeți la un fizioterapeut pentru evaluare și management ulterior.

CUM AȘ PUTEA GESTIONA ACESTE TULBURĂRI DE MERS DE UNUL SINGUR?

- Pentru a reduce freezing-ul ("înghețarea" mersului)

Respectarea următoarelor principii ar putea diminua apariția tulburărilor de mers, prin menținerea ritmului / lungimii pasului:

Alocați suficient timp: planificați mișcarea înainte de a o face.

Dezintegrați sarcina: descompuneți o sarcină complexă, cum ar fi mersul, în pași mai mici. Acest lucru poate ajuta la îndeplinirea mai ușoară a sarcinii. Exemple precum: punem mai întâi călcâiul pe pământ, apoi degetele.

Efort conștient: Utilizați concentrarea completă pentru ca fiecare pas să fie efectuat cu succes.

Evitați sarcinile duble: nu faceți două lucruri simultan.

Concentrarea pe o sarcină, la un moment dat, poate contribui la o mișcare mai rapidă și mai armonioasă. De exemplu, evitați să vorbiți la telefon în timp ce mergeți.

Stimuli externi: stimulii precum instrucțiunile vocale și stimulii vizuali pot ajuta la menținerea ritmului de mers și a lungimii pasului. Exemple: menținerea ritmului de mers cu bătăi de metronom, pășirea pe scările următoare ale etajului și numărarea concomitentă 1, 2, 3, 4. Medicul vă poate direcționa la un fizioterapeut pentru a găsi cei mai eficienți stimuli externi care să vă ajute la "dezghețarea" mersului.

- Pentru a continua mersul după ce a avut loc freezing-ul sau festinația

Pacienții și îngrijitorii lor pot recurge la următoarele:

1. Stațiți calm.
2. Respirați adânc.
3. Folosiți cel mai eficient mod de a face din nou un pas, de ex. numărarea stânga-dreapta-stânga-dreapta, schimbând poziția soldurilor în lateral pentru a imita deplasarea centrului de greutate din timpul mersului, făcând un pas înapoi / lateral.
4. Inițierea fiecărui pas orientat înainte, ar trebui să înceapă cu plasarea călcâiul pe pământ.
5. Dacă cineva dorește să ajute, este cel mai bine să ofere sprijinul din lateral, numărând ritmic și oferind spațiu liber pentru mersul înainte. Tragerea de brațe poate agrava "înghețarea" mersului.