



Smetnje sa hodom i zaleđivanje u Parkinsonovoj bolesti: Osnovne činjenice za pacijente

KOJE SMETNJE SA HODOM MOGU PACIJENTI SA PARKINSONOVOM BOLEŠĆU (PB) MOGU DA OČEKUJU?

Izgled smetnji sa hodom može uopšteno da se podeli na dve kategorije:

Kontinuirane

- Usporenje hoda sa malim opreznim koracima. Pokreti ruka tokom hoda mogu biti smanjeni ili potpuno odsutni.

Epizodične

- Zaleđivanje: često je i nalazi se kod 50% pacijenta. Pacijenti imaju osećaj da su im stopala zalepljena za podlogu. Može da dovede do padova.
- Festinacije: Pacijenti izgledaju ko da ubrzavaju unapred iznenada. Mogu da dovedu do padova zbog njihove nepredvidljivosti.

ZAŠTO SE SMETNJE SA HODOM I ZALEĐIVANJE DEŠAVAJU?

Kao i većina motornih simptoma koji mogu da se jave kod PB pacijenata (usporenost, ukočenost mišića i tremor), smetnje sa hodom i zaleđivanje su izazvane gubitkom kontrole u regionima mozga koji su odgovorni za glatke i svrsishodne pokrete.

KADA SE ZALEĐIVANJE DEŠAVA?

- U toku pripreme za prvi korak nakon dužeg mirovanja.
- Tokom hoda (naročito na ulasku kroz vrata, na ulasku u lift ili tokom okretanja na drugu stranu)
- Tokom napetih situacija
- Može da bude povezano sa efektima lekova koji se uzimaju za lečenje motornih simptoma

KAKO DOKTOR PRISTUPA SMETNJAMA SA HODOM I ZALEĐIVANJU?

Da bi umanjio vaše smetnje sa hodom, doktor mora da vas pita o vašoj istoriji bolesti. Takođe, detaljan neurološki pregled može da bude potreban. Doktor će proceniti da li imate problema sa prvim korakom, sa pokretima ruku tokom hoda, brzinom hoda, dužinom koraka, problemima sa okretanjem i odizanjem stopala od podloge. Isto tako možda budu potrebni vremenski testovi gde doktor može da isprovocira pojavu zaleđivanja tako što će vas zamoliti da prolazite kroz uske prostore, da se okrećete ili da radite dve stvari istovremeno. Doktor će možda da zatraži da posetite fizioterapeuta za temeljniji pregled i lečenje.

KAKO MOGU DA SMANJIM OVE SMETNJE SA HODOM?

- Smanjenje zaleđivanja hoda

KOPIS koncept

U saradnji sa negovateljima pacijenti mogu da imaju bolji hod sa razumevanjem KOPIS koncepta. Stavke pod P i S mogu da vežbaju svakodnevno tokom aktivnosti i na taj način da smanje smetnje sa hodom uz održani normalan ritam i dužinu koraka.

Koncentrišite se: Potpuna koncentracija je potrebna pri svakom koraku.

Odvojite dovoljno vremena: Planirajte pokret pre nego što ga uradite.

Podelite zadatak: Ako treba da uradite nešto kompleksno kao što je penjanje niz male stepenice podelite to na više koraka. Ovo može da pomogne da se zadatak obavi lakše. Primer bi bio hodanje sa petom koja prva dodiruje pod pa potom ostatak stopala.

Izbegavajte rađenje dve stvari istovremeno: Radite samo jednu stvar u trenutku. Fokusirajte se na jedan zadatak da postignete glatak i brži korak. Na primer, izbegavajte pričanje na telefonu dok hodate.

Spoljašnji stimuli: Stimulusi kao glasne instrukcije i vizuelna pomagala mogu da olakšaju da se održi ritam i dužina koraka. Na primer, brojanje naglas 1,2,3,4 u ritmu ili hodanje ispred linija na trotoaru. Doktor može da vas uputi kod fizioterapeuta da vam nađe najefektivniji spoljašnji stimulus koji može da vam pomogne u hodu.

- Nastavak hoda nakon što su se zaleđivanje i festinacije javile

Negovatelji i pacijenti mogu da prate sledeće korake:

1. Ostanite mirni
2. Uzmite dubok udah
3. Preduzmite najefektivniji način da ponovo započnete korak kao na primer govorenje levo-desno-levo-desno uz pomeranje kukova u stranu da bi se imitiralo pomeranje oslonca tokom hoda ili prvi korak unazad ili u stranu.
4. Svaki korak unapred bi trebao da se započne sa dodirivanjem poda petom prvo.
5. Ako neko želi da pomogne, najbolje bi bilo da priđe sa strane, da broji ritmično, i da otvori prostor za hod. Vuča ruku može da pogorša zaleđivanje hoda.