



# Poruchy chôdze a freezing pri Parkinsonovej chorobe: základné fakty pre pacientov

## AKÉ TYPY PORÚCH CHÔDZE MÔŽU MAŤ PACIENTI S PARKINSONOVOU CHOROBOU (PCH)?

Prejavy týchto porúch sa môžu deliť na dve kategórie:

### Pretrvávajúce

- Spomalenie chôdze s malými šuchtavými krokmi. Súhyby rúk počas chôdze môžu byť znížené alebo chýbajú

### Epizodické

- Freezing (čítaj "frízing", zamrzanie): býva u 50% pacientov. Pacienti pociťujú, ako by ich nohy boli prilepené k zemi. Môže viesť k pádom.
- Festinácia: Pacienti vyzerajú, ako by sa zrazu ponáhľali dopredu. Kvôli jej nepredvídateľnosti takisto môžu viesť k pádom.

## PREČO VZNIKAJÚ PORUCHY CHÔDZE A FREEZING?

Ako väčšina pohybových príznakov, ktoré sa môžu vyskytovať u pacientov s PCH (napr. spomalenie, svalová stuhnutosť a tras), poruchy chôdze a freezing sú spôsobené poruchou kontroly v oblastiach mozgu zodpovedných za vykonávanie jemných a účelných pohybov.

## KEDY VZNIKÁ FREEZING?

- Pri pripravovaní sa na prvý krok chôdze po období pokoja (začiatok chôdze)
- Počas chôdze (hlavne pri prekračovaní prahu dverí, nastupovaní do výťahu alebo na pohyblivé schody, alebo otočení sa do iného smeru)
- Počas úzkostlivej situácie
- Môže súvisieť s účinkami liekov, ktoré užívate na liečbu motorických príznakov

## AKO VYŠETRUJE LEKÁR CHÔDZU A FREEZING?

Na to aby vyšetrila chôdza, sa mudrý lekár pýtať aj na amanézu. Podrobné neurologické vyšetrenie by malo byť taktiež nevyhnutné. Lekár by mal zistiť či máte problém s urobením prvého kroku, taktiež či máte znížené pohyby rúk pri chôdzi, zníženú rýchlosť, dĺžku kroku, problémy s otáčaním a dvíhaním chodidiel pri chôdzi. Môže použiť niektoré testy na čas, ktoré majú provokovať freezing, ako je chôdza cez úzky priestor, otáčanie sa, alebo robenie dvoch vecí naraz. Môže vás povzbudiť k detailnejšiemu vyšetreniu a manžmentu fyzioterapeutom.

## AKO SI MÔŽEM POMÔCŤ PRI TÝCHTO PORUCHÁCH CHÔDZE SÁM?

- Na zlepšenie frezingu chôdze

### ABCDE koncept

Pacienti spolu s príbuznými môžu zlepšiť chôdzu, ak sa budú snažiť dodržiavať tieto nasledovné zásady:

**P**rideliť dostatočný čas: Plánujte pohyb predtým než ho prevediete.

**R**ozčleniť si úlohu: Rozčleňte si zložitú úlohu ako je chôdza do malých krokov. Toto môže pomôcť vykonať túto úlohu omnoho jednoduchšie. Príklad: najprv päta dole, potom prsty dole.

**V**edomé úsilie: Použite plnú koncentráciu pri pokuse vykonať každý krok úspešne.

**V**yhýbať sa dvom úlohám naraz: Robte iba jednu úlohu naraz. Zameranie sa na jednu úlohu môže pomôcť dosiahnuť rýchlejší a hladší pohyb. Príklad: netelefonovať počas chôdze.

**V**onkajšie navádzania: Navádzanie ako sú hlasové povely alebo zrkovité pomôcky (napríklad čiary) môžu pomôcť udržať rytmus chôdze a dĺžku kroku. Príklady: udržiavať rytmus chôdze s údermi metronómu, vykročenie cez čiary na podlahe, počítanie 1, 2, 3, 4. Lekár Vám môže odporučiť fyzioterapeuta aby s Vami našiel najefektívnejšie navádzacie stratégie na pomoc proti freezingu.

- Na pokračovanie chôdze po freezingu alebo festinácii

Opatrovatelia a pacienti môžu skúsiť tieto kroky:

1. Zostať pokojný.
2. Hlboko sa nadýchnuť.
3. Použiť najúšinnnejší spôsob ako urobiť krok znovu, napríklad počítanie ľavá-pravá-ľavá-pravá, posunutie bedier do strany na napodobnenie presunu váhy počas kroku, urobiť krok dozadu alebo dostrany.
4. Každý krok dopredu by mal začínať s päťou položenou na podlahu ako prvou.
5. Ak niekto potrebuje pomoc, je lepšie ju poskytnúť zo strany, počítat' do rytmu a nechať priestor pre chôdzu otvorený. Ťahanie za ruky môže zhoršiť freezing.