



Poremećaj hoda i fenomen smrzavanja u Parkinsonovoj bolesti: Osnovne informacije za pacijente

KAKVI TIPOVI POREMEĆAJA HODA MOGU BITI ZASTUPLJENI U PACIJENATA SA PARKINSONOVOM BOLEŠĆU (PB)?

Nastup ovih tegoba može se podijeliti u dvije kategorije :

Kontinuirani

- Usporenje hoda praćeno sitnim koracima. Zamahivanje rukama može biti sniženo ili odsutno za vrijeme hoda.

Epizodički

- Smrzavanje (eng. freezing): često u oko 50% pacijenata. Pacijenti se mogu žaliti na osjećaj “zalijepljenosti” stopala za tlo. Može dovesti do padova.
- Festinacije: Pacijenti kao da iznenadno pojure naprijed. Može dovesti do padova zbog neočekivane i nagle prirode ovog fenomena.

ZAŠTO SE JAVLJAJU POREMEĆAJI HODA I SMRZAVANJE?

Kao i kod većine motornih simptoma koji se javljaju kod pacijenata sa PB (usporenost, tremor, rigor), smetnje hoda i smrzavanje uzrokovani su gubitkom kontrole u regijama mozga odgovornima za proizvodnju glatkih i svrsishodnih kretnji.

KAD SE SMRZAVANJE JAVLJA?

- Kod pripreme za prvi korak nakon perioda odmora (inicijacija hoda)
- Za vrijeme hoda (pogotovo kod prolaska unutar okvira vrata, penjanja u lift ili okretanja u drugom smjeru)
- Za vrijeme situacije koja uzrokuje nervozu
- Može biti vezano uz učinke lijekova koje dobivate za liječenje vaših motornih simptoma.

KAKO SE HOD I SMRZAVANJE PROCJENJUJU OD STRANE LIJEČNIKA?

Za procjenu hoda, liječnik će od vas prvo uzeti anamnezu te provesti detaljan neurološki pregled. Vjerojatno će ispitati ukoliko imate poteškoće u inicijaciji hoda, ukoliko manje zamahujete rukama kod hoda, koliko brzo hodate, koliko vam je dug korak i ako imate poteškoće sa izvođenjem okreta u hod. Također, liječnik će se možda poslužiti i provjerenim testovima kako bi probao izazvati smrzavanje hoda, tražeći od vas da hodate kroz uske prostore, okrećete se ili radite dvije stvari simultano. Liječnik vam možda i preporučiti fizioterapeuta za detaljniju procjenu i upravljanje vašim simptomima .

KAKO SE MOGU SAM NOSITI SA OVIM TEGOBAMA?

- Smanjivanje smrzavanja

ABCDE koncept (prema engleskom)

Zajedno sa medicinskim osobljem, pacijenti mogu imati bolji hod ukoliko nauče ABCDE koncept. Mogu također vježbati i inkorporirati B i E komponente u svakodnevne aktivnosti. Stoga, pacijenti tako mogu smanjiti javljanje poremećaja hoda održavanjem ritma i duljine koraka.

Allocate time (ulaganje vremena) : isplanirajte pokret prije nego ga započnete

Break down the task (rašćlanite zadatak): Raščlanite kompleksnije zadatke poput hodanja na manje dijelove. Ovako možete olakšati izvođenje zadatka. Npr. prvo stanite na petu pa onda na prste.

Conscious effort (svjesni trud): Probajte se u potpunosti koncentrirati kada nastojite izvesti svaki korak pojedinačno.

Dual task to avoid (izbjegavajte duple zadatke) : Radite jednu po jednu stvar. Skoncentrirajte se na jedan po jedan korak kako bi postigli brže i glade pokrete. Na primjer, nastojte izbjeći razgovarati na telefonu dok hodate.

External cues (vanjski znakovi): znakovi i okidači poput glasovnih uputa ili vizualnih linija mogu vam pomoći održati ritam hoda i dužinu koraka. Primjer je hod uz metronom, hod uz linije na podu i brojanje 1,2,3,4. Vaš liječnik može vas uputiti fizioterapeutu kako biste otkrili koji su vanjski znakovi koji vam najviše mogu pomoći u odmrzavanju.

- Nastavljanje hoda nakon smrzavanja ili festinacija

Ispod su navedeni neki savjeti koji bi vam mogli pomoći u slučaju javljanja smrzavanja ili festinacija.

1. Ostanite mirni.
2. Duboko udahnite.
3. Poslužite se najučinkovitijim načinom za ponovnu inicijaciju koraka, npr. brojite lijevo-desno-lijevo-desno, prebacujte bokove kako bi oponašali prebacivanje težine za vrijeme hoda, napravite korak unatrag ili ustranu.
4. Svaki korak naprijed trebao bi se započeti prvo sa petom oslonjenom na tlo.
5. Ako vam netko želi pomoći, najbolje je da to učini sa strane, broji vam ritmično i oslobodi vam prostor za hod. Povlačenje za ruke može samo dodatno pogoršati smrzavanje.