



اضطرابات المشي وتجمده في مرض باركنسون: حقائق أساسية للمرضى

ما هي أنواع اضطرابات المشي التي قد تواجه المرضى مع مرض باركنسون؟

يمكن تقسيم ظهور اضطرابات المشي عموماً إلى فئتين:

اضطراب مستمر

- بطء المشي مع خطوات زاحفة متناقضة صغيرة مع التقليل من تأرجح الذراعين أو عدمه أثناء المشي.

اضطراب عرضي

- التجمد: وهو شائع عند 50% من المرضى. يشعر المرضى بأن أقدامهم عالقة (ملتصقة) بالأرض مما يسبب السقوط أحياناً.
- التسارع اللاإرادي للمشية: حدوث زيادة مفاجئة في السرعة التي يمشي بها المريض. قد يؤدي ذلك إلى السقوط بسبب عدم القدرة على التنبؤ بها.

لماذا تحدث اضطرابات المشية والتجمد؟

مثل معظم الأعراض الحركية التي تحدث في مرضى باركنسون (كبطء الحركة وتصلب العضلات والهزة)، يحدث الخلل في المشية أو تجميدها بسبب فقدان التحكم في مناطق الدماغ المسؤولة عن إنتاج حركات سلسلة وهادفة.

متى يحدث التجمد في المشية؟

- عند الاستعداد لاتخاذ الخطوة الأولى للمشي بعد الراحة لفترة من الزمن (بدء المشي)
- أثناء المشي (خاصة عند العبور من خلال الأبواب، أو الدخول إلى مصعد أو على سلم متحرك، أو التحول إلى اتجاه مختلف)
- أثناء حالة الفلق
- قد تكون ذات صلة بآثار الدواء الذي تتلقاه لعلاج الأعراض الحركية.

كيف يتم تقييم المشية والتجمد من قبل الطبيب؟

لتقييم المشية، يحتاج الطبيب إلى السؤال عن تاريخ الحالة المرضية وقد يكون من الضروري إجراء فحص إكلينيكي مفصل. ثم يقوم بتقييم المشاكل التي تواجهك في اتخاذ خطواتك الأولى وبطء تأرجح الذراعين، وسرعة المشي، وطول الخطوة، والمشاكل في الحركة عندما تتعطف، وعندما ترفع القدم عن الأرض. كما يمكن أيضاً استخدام بعض الاختبارات المعتمدة على الوقت. وقد يحاول الطبيب تعريضك لمحفزات تظهر التجمد في المشية عن طريق الطلب منك المشي من خلال مساحات ضيقة، أو الدوران أو القيام بشيئين في نفس الوقت. وقد يشجعك الطبيب على زيارة أخصائي العلاج الطبيعي لإجراء تقييم أكثر تفصيلاً.

كيف يمكنني التعامل مع اضطرابات المشية وحدي؟

- للحد من تجميد المشية مفهوم "الخمس"

بالتعاون مع مقدمي الرعاية الخاصة بهم، يمكن للمرضى الحصول على مشية أفضل عندما يفهمون مفهوم "الخمس". يمكنهم ممارسة وتطبيق العامل الثاني والخامس في أنشطتهم اليومية أيضاً. وبالتالي، يمكن للمرضى المساعدة في الحد من حدوث خلل المشي من خلال الحفاظ على إيقاع الخطوة وطولها.

أولاً / التخطيط: خطط للحركة قبل القيام بها وخصص وقتاً كافياً لذلك

ثانياً / التقسيم: قسم المهمة المعقدة مثل المشي الي خطوات أصغر. يمكن أن يساعد هذا على تنفيذ المهمة بسهولة أكبر. مثال لذلك: ضع كعب القدم أولاً على الأرض ثم أصابع القدم.

ثالثاً / التركيز: استخدام التركيز الكامل عند المحاولة لأداء كل خطوة بنجاح.

رابعاً / وحد المهمة: افعل شيئاً واحداً في كل مرة. التركيز على مهمة واحدة في المرة الواحدة يمكن أن يساعد على تحقيق حركة أسرع وأكثر سلاسة. على سبيل المثال، تجنب التحدث عبر الهاتف أثناء المشي.

خامساً / الإشارات الخارجية: يمكن للإشارات مثل التعليمات الصوتية والخطوط المرئية أن تساعد في الحفاظ على إيقاع المشي وطول الخطوة. أمثلة لذلك: الحفاظ على إيقاع المشي مع دقات إيقاعية مسرعة، المشي على خطوط أرضية متتالية مع العد 1، 2، 3، 4.

لمواصلة المشي بعد التجمد أو التسارع اللاإرادي في المشية

يمكن لمقدمي الرعاية والمرضى اتباع الخطوات التالية:

- حافظ على هدوئك
- خذ نفساً عميقاً
- استخدم الطريقة الأكثر فعالية لاتخاذ خطوة مرة أخرى، على سبيل المثال: أن تعد (يسار-يمين-يسار-يمين) أو تحرك الحوض إلى الجانبين لمحاكاة تحول الوزن أثناء المشي، أو اتخاذ خطوة إلى الوراء أو إلى الجنب.
- احرص على أن تبدأ كل خطوة إلى الأمام بوضع الكعب أولاً على الأرض.
- إذا كان شخص ما يريد أن يساعد، فمن الأفضل أن يدعم المريض من الجانب ويفتح مساحة للمشي، وأن يعد بشكل إيقاعي. ويرجي الأخذ في الاعتبار أن سحب الذراعين قد يؤدي إلى تفاقم تجميد المشية