



# Քայլքի խանգարումները եվ տեղում սառելու էպիզոդները Պարկինսոնի հիվանդության ժամանակ: Էական փաստեր հիվանդների համար

## ՈՐՈՆՔ ԵՆ ՔԱՅԼՔԻ ԽԱՆԳԱՐՄԱՆ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ, ՈՐՈՆՔ ԿԱՐՈՂ ԵՆ ՀԱՆԴԻՊԵԼ ՊԱՐԿԻՆՍՈՆԻ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅԱՄԲ ՀԻՎԱՆԴՆԵՐԻ ՄՈՏ?

Քայլքի այդ խանգարումների դրսևորումները կարելի է բաժանել 2 լայն խմբի:

### Շարունակական

- Քայլքի դանդաղումը՝ մանր, քստքստացող քայլերով: Ձեռքերի թափահարումը կարող է պակասել կամ բացակայել քայլելու ժամանակ:

### Էպիզոդիկ

- Տեղում սառելը: հանդիպում է 50% հիվանդների մոտ. Հիվանդները զգում են կարծես իրենց ոտքերը խրված են գետնի մեջ: Կարող է հանգեցնել ընկնելուն:
- Անկայուն քայլք: Հիվանդները կարծես թե հանկարծակի առաջ են մղվում: Կարող է հանգեցնել ընկնելուն, իր անսպասելիության պատճառով:

## ԻՆՉՈՒ ԵՆ ՔԱՅԼՎԱԾՔԻ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐԸ ԵՎ ՏԵՂՈՒՄ ՍԱՌԵԼՈՒ ԷՊԻԶՈՂՆԵՐԸ ՏԵՂԻ ՈՒՆԵՆՈՒՄ?

Ինչպես շարժողական սիմպտոմների մեծ մասը, որոնք կարող են հանդիպել Պարկինսոնի հիվանդությանը հիվանդների մոտ (օրինակ՝ դանդաղկոտություն, մկանային կարկամություն և դող), քայլքի փոփոխությունները և տեղում սառելը պայմանավորված են ուղեղի այն շրջանների վերահսկողության կորստով, որոնք պատասխանատու են սահուն և նպատակաուղղված շարժումներ կատարելու համար:

## ԵՐԲ Է ՏԵՂՈՒՄ ՍԱՌԵԼԸ ՏԵՂԻ ՈՒՆԵՆՈՒՄ?

- Երբ որոշ ժամանակ հանգստանալուց հետո, պատրաստվում են քայլելու առաջին քայլն անել (քայլքի սկիզբ)
- Քայլելու ընթացքում (հատկապես, երբ անցնում են դռան փեղկերը, վերելակ նստելիս, շարժասանդուղքի վրա բարձրանալիս, կամ այլ ուղղությամբ շրջվելիս)
- Անհանգիստ իրավիճակում
- Կարող է կապված լինել ձեռք կողմից ընդունվող շարժողական ախտանիշները բուժելու համար նախատեսված դեղորայքի ազդեցության հետ

## ԻՆՐՊԵՍ ԵՆ ՔԱՅԼՔԸ ԵՎ ՏԵՂՈՒՄ ՍԱՌԵԼԸ ԳՆԱՀԱՏՎՈՒՄ ԲԺՇԿԻ ԿՈՂՄԻՑ?

Քայլքը գնահատելու համար բժիշկը պետք է հարցնի ձեր կլինիկական պատմության մասին: Նա կարող է անհրաժեշտ լինել մանրամասն նյարդաբանական հետազոտություն : Բժիշկը կարող է գնահատել արդյոք դուք ունեք առաջին քայլն անելու խնդիրներ, ինչպես նաև պակասած թևերի թափահարում, քայլքի արագությունը, քայլքի երկարությունը, շրջադարձեր կատարելու խնդիրներ և ոտքերի միջև տարածությունը: Նաև որոշ ժամանակավոր տեստեր կարող են օգտագործվել և բժիշկը կարող է փորձել հրահրել տեղում սառելը խնդրելով ձեզ քայլել նեղ տարածքներով, շրջվել կամ միաժամանակ երկու բան անել: Բժիշկը կարող է քաջալերել ձեզ տեսնել ֆիզիոթերապևտին ավելի մանրամասն գնահատման և վարման համար:

## ԻՆՐՊԵՍ ԿԱՐՈՂ ԵՄ ԻՆՔՍ ԿԱՌԱՎԱՐԵԼ ԱՅՍ ՔԱՅԼՔԻ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐԸ?

- Նվազեցնել տեղում սառելը

ABCDE հայեցակարգ

Իրենց խնամակալների հետ միասին, հիվանդները կարող են ունենալ ավելի լավ քայլվածք, երբ հասկանալի ABCDE հայեցակարգը: Նրանք կարող են պարապել և կիրառել B և E բաղադրիչները իրենց ամենօրյա գործունեության մեջ նույնպես: Հետևաբար հիվանդները կարող են օգնել նվազեցնել քայլքի դեֆեկտների առաջացումը, պահպանելով իրենց քայլքի ռիթմը/երկարությունը:

Բաշխել բավարար ժամանակը - Allocate sufficient time: Մինչ շարժումն անելը, պլանավորել այն:

Բաժանեք մասերի առաջադրանքը - Break down the task: Բաժանեք մասերի բարդ առաջադրանքը, ինչպիսին է մանր քայլերով քայլելը: Մա կարող է օգնել ավելի հեշտ կատարելու առաջադրանքը: Օրինակներ, ինչպես կրունկը ներքև, հետո ոտնաթաթը ներքև:

Գիտակցված ջանք - Conscious effort: Ցուրաքանչյուր քայլը հաջողությամբ փորձ կատարելու ընթացքում օգտագործեք ամբողջ կենտրոնացումը:



# Քայլքի խանգարումները եվ տեղում սառելու էպիզոդները Պարկինսոնի հիվանդության ժամանակ: Էական փաստեր հիվանդների համար

Կրկնակի առաջադրանքներից խուսափեք - Dual task to avoid: Միանգամից մեկ բան արեք: Միանգամից մեկ առաջադրանքի վրա կենտրոնացումը կարող է օգնել ավելի արագ և սահուն շարժման հասնել: Օրինակ՝ քայլելիս խուսափեք հեռախոսով խոսելուց:

Արտաքին ցուցումներ - External cues: Չայնային ցուցումները և տեսողական գծերը կարող են օգնել պահպանել քայլելու ռիթմը և քայլքի երկարությունը: Օրինակներ ինչպիսիք են՝ քայլելու ռիթմը մետրոնոմ հարվածներով, հաջորդ առջևի գծերին անցնելը և հաշվելը 1, 2, 3, 4: Ձեր բժիշկը կարող է ուղղորդել ձեզ ֆիզիոթերապևտի մոտ, գտնելու համար ամենաարդյունավետ արտաքին ցուցումները, որոնք կօգնեն ձեզ դուրս գալու տեղում սառելուց:

• Շարունակել քայլել տեղում սառելուց կամ անկայուն քայլքի ի հայտ գալուց հետո

Խնամակալները և հիվանդները կարող են հետևել հետևյալ քայլերին:

1. Հանգիստ մնալ:
2. Խորը շունչ քաշել:
3. Օգտագործեք ամենաարդյունավետ ճանապարհը նորից քայլ անելու համար, օրինակ՝ ձախ-աջ-ձախ-աջ հաշվելը, ազդրերը դեպի կողմեր տեղաշարժելը, քայլելու ընթացքում քաշի տեղաշարժը ընդօրինակելու համար, վերցնել քայլ դեպի հետ /կողմեր:
4. Յուրաքանչյուր դեպի առաջ արված քայլը պետք է սկսել առաջինը կրունկը գետնին դնելուց:
5. Եթե ինչ-որ մեկը ցանկանում է օգնել, ավելի լավ է աջակցություն ցուցաբերել կողքից, ռիթմիկ հաշվարկել և բացել տարածքը քայլելու համար: Ձեռքերը քաշելը կարող է վատացնել տեղում սառելը: