



Troubles de la marche et freezing dans la maladie de Parkinson: faits essentiels pour les patients

QUELS SONT LES TYPES DE TROUBLES DE LA MARCHÉ QUE PEUVENT RENCONTRER LES PATIENTS ATTEINTS DE MALADIE DE PARKINSON (MP)?

La survenue de ces troubles peut être grossièrement divisée en deux catégories :

Continue:

- Ralentissement de la marche qui se fait à petits pas. Le balancement des bras est réduit ou absent durant la marche.

Episodique:

- Le freezing: retrouvé chez 50% des patients. Les patients ont la sensation que leurs pieds restent collés au sol, pouvant entraîner des chutes.
- La démarche festinante : les patients se mettant soudain à marcher précipitamment vers l'avant comme pour essayer de rattraper une cible. Ceci peut conduire à des chutes en raison du caractère imprévisible du trouble.

POUR QUELLES RAISONS SURVIENNENT LES TROUBLES DE LA MARCHÉ ET LE FREEZING?

Comme la plupart des symptômes moteurs survenant chez les patients atteints de MP (exemple : ralentissement, rigidité musculaire et tremblement) les troubles de la marche et le freezing sont causés par une perte du contrôle de certaines régions du cerveau responsables de l'élaboration des mouvements volontaires harmonieux.

QUAND APPARAÎT LE FREEZING?

- Lors de la préparation du premier pas après une période de repos (initiation de la marche)
- Pendant la marche (en particulier lors du passage d'un pas de porte, pour faire un pas pour entrer dans un ascenseur ou un escalator, ou en tournant pour changer de direction)
- Durant une situation stressante
- il peut être lié aux effets des médicaments que vous prenez pour traiter vos symptômes moteurs

COMMENT LA MARCHÉ ET LE FREEZING SONT-ILS ÉVALUÉS PAR LE MÉDECIN?

Pour évaluer la marche, un médecin a besoin de vous interroger sur votre histoire clinique. En outre, un examen neurologique détaillé peut être nécessaire. Le médecin peut évaluer si vous avez des problèmes pour initier le premier pas, et si vous

présentez une réduction du ballant des bras, de la vitesse de la marche, de la longueur du pas, si vous présentez des difficultés pour tourner et pour dégager le pied à la marche. Il peut utiliser, en outre, des tests chronométrés et le médecin peut essayer de déclencher un freezing en vous demandant de marcher dans des espaces étroits, de tourner ou d'exécuter deux tâches en même temps. Le médecin peut vous encourager à consulter un kinésithérapeute pour une évaluation et une prise en charge plus détaillés.

COMMENT GÉRER MOI-MÊME CES TROUBLES DE LA MARCHÉ?

- Réduire le freezing à la marche:

Le concept ABCDE

Avec leurs aidants, les patients peuvent avoir une meilleure marche quand ils maîtrisent le concept ABCDE. Ils peuvent s'entraîner et pratiquer les items B et E dans leurs activités quotidiennes. Ainsi, les patients peuvent réduire la fréquence de survenue des troubles de la marche en maintenant la longueur/rythme du pas.

Allouer le temps nécessaire: planifier le mouvement avant son exécution

Briser la tâche en la décomposant: diviser une tâche complexe comme la marche en plusieurs étapes. Cela peut aider à exécuter la tâche plus aisément. Exemple : poser d'abord le talon sur le sol, puis les orteils.

Concentration: utiliser toute sa concentration lors de l'exécution de chacune de ces étapes

Double tâche interdite: faire une chose à la fois. Se concentrer sur une seule tâche à la fois peut aider à exécuter le mouvement de façon plus rapide et de manière plus harmonieuse. Par exemple, éviter de parler au téléphone en marchant.

Indices **E**xternes: des « indices » ou des « signaux » tels que des instructions vocales ou des lignes visuelles sur le sol peuvent aider à maintenir le rythme de la marche et la longueur du pas. On peut donner comme exemples de ces indices le fait de synchroniser le rythme de la marche grâce aux battements d'un métronome, de guider le pas en visant la prochaine ligne marquée sur le sol ou de compter 1, 2, 3, 4. Votre médecin peut vous orienter vers un kinésithérapeute pour trouver les meilleurs indices/repères externes qui vous aideront pour éviter le freezing.



International Parkinson and
Movement Disorder Society

Troubles de la marche et freezing dans la maladie de Parkinson: faits essentiels pour les patients

- Continuer à marcher après un épisode de freezing ou de démarche festinante:

Patients et aidants peuvent suivre les étapes suivantes :

1. Rester calme
2. Prendre une profonde inspiration
3. Utiliser la manière la plus efficace pour initier à nouveau le prochain pas, comme par exemple compter « gauche-droite-gauche-droite », déporter les hanches sur le côté pour imiter le déplacement du poids pendant la marche, faire un pas en arrière ou sur le côté
4. Chaque nouveau pas initié vers l'avant doit commencer en posant d'abord le talon sur le sol
5. Si quelqu'un veut vous aider, il est préférable qu'il se mette sur le côté, qu'il compte en rythme et dégage l'espace pour marcher. Tirer sur les bras peut aggraver le freezing.