



# Διαταραχές της βάδισης και πάγωμα στη νόσο του Πάρκινσον: Απαραίτητες πληροφορίες για τους ασθενείς

## ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΤΥΠΟΙ ΤΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΤΗΣ ΒΑΔΙΣΗΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΙ ΕΝΑΣ ΑΣΘΕΝΗΣ ΜΕ ΝΟΣΟ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ;

Η εμφάνιση αυτών των διαταραχών της βάδισης μπορεί να διαιρεθεί αδρά σε δύο κατηγορίες:

### Συνεχόμενη

- Βραδύτητα βάδισης με μικρά βήματα που μπερδεύονται. Η αιώρηση των χεριών μπορεί να είναι μειωμένη ή να λείπει τελείως κατά τη βάδιση.

### Επεισοδιακή

- Πάγωμα: ανευρίσκεται στο 50% των ασθενών. Οι ασθενείς νιώθουν τα πόδια τους κολλημένα στο έδαφος. Μπορεί να οδηγήσει σε πτώσεις.
- Ακούσια Επιτάχυνση: Οι ασθενείς επιταχύνουν εμπροσθεν σαν να κυνηγούν κάτι. Μπορεί να οδηγήσει σε πτώσεις λόγω του απρόβλεπτου του φαινομένου.

## ΓΙΑΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ ΟΙ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΗΣ ΒΑΔΙΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟ ΠΑΓΩΜΑ;

Όπως τα περισσότερα κινητικά συμπτώματα που συμβαίνουν σε ασθενείς με νόσο Πάρκινσον (π.χ. βραδύτητα, ακαμψία μυών και τρόμος), οι διαταραχές της βάδισης και το πάγωμα συμβαίνουν λόγω απώλειας ελέγχου σε περιοχές του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνες για την παραγωγή ομαλών και στοχευμένων κινήσεων.

## ΠΟΤΕ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΤΟ ΠΑΓΩΜΑ;

- Όταν ο ασθενής προετοιμάζεται να κάνει το πρώτο βήμα για να περπατήσει, μετά από περίοδο ανάπαυσης (έναρξη βάδισης).
- Κατά τη βάδιση (ιδίως όταν διαβαίνουν πόρτες, όταν ανεβαίνουν σε έναν ανελκυστήρα ή μία κυλιόμενη κλίμακα, ή κατά τη στροφή προς μία άλλη κατεύθυνση).
- Σε μία αγχώδη κατάσταση
- Μπορεί επίσης να σχετίζεται στις δράσεις της φαρμακευτικής αγωγής που λαμβάνει ο ασθενής για τα κινητικά του συμπτώματα

## ΠΩΣ ΑΞΙΟΛΟΓΕΙΤΑΙ Η ΒΑΔΙΣΗ ΚΑΙ ΤΟ ΠΑΓΩΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΑΤΡΟ;

Για να αξιολογήσει τη βάδιση, ένας ιατρός πρέπει να ρωτήσει το ιστορικό σας. Επίσης, μπορεί να χρειαστεί μία λεπτομερή νευρολογική εξέταση. Ο ιατρός μπορεί να αξιολογήσει αν υπάρχουν προβλήματα στην έναρξη της βάδισης, στο πρώτο βήμα, τη μειωμένη αιώρηση των άνω άκρων, την ταχύτητα βάδισης, το μήκος βήματος, τα προβλήματα που μπορεί να εμφανίζονται κατά τις στροφές και το ύψος βήματος. Επιπλέον, κάποιες δοκιμασίες από τον ιατρό μπορούν να προκαλέσουν το πάγωμα του βαδίσματος, όπως αν σας ζητήσει να περπατήσετε μέσα από στενές διαδρομές, αν σας ζητήσει να στρίψετε ή αν σας ζητήσει να κάνετε δύο πράγματα ταυτόχρονα. Ο ιατρός μπορεί να σας παροτρύνει να επισκεφθείτε το φυσιοθεραπευτή για μία ακόμα πιο λεπτομερή αξιολόγηση και διαχείριση.

## ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΩ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΗΣ ΒΑΔΙΣΗΣ ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ;

- Για να μειώσουμε το πάγωμα της βάδισης

Η έννοια του ABCDE

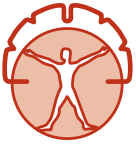
Μαζί με τους συνοδούς τους, οι ασθενείς μπορούν να έχουν καλύτερη βάδιση όταν αντιλαμβάνονται πλήρως την έννοια του ABCDE. Το B και το E μπορούν να εφαρμοστούν και στις καθημερινές δραστηριότητες. Ως εκ τούτου, οι ασθενείς μπορούν να βοηθήσουν στην ελάττωση των διαταραχών της βάδισης, διατηρώντας σταθερό το βήμα ως προς το ρυθμό/μήκος.

**Allocate sufficient time:** Αφιερώστε επαρκή χρόνο σχεδιάζοντας την κίνησή σας πριν την πραγματοποιήσετε.

**Break down the task:** Αποδομήστε τη δραστηριότητα που έχετε να κάνετε ιδίως αν αυτή είναι σύνθετη όπως για παράδειγμα, η βάδιση σε μικρά βήματα. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στην πραγματοποίηση της δραστηριότητας. Παράδειγμα τέτοιας αποδόμησης δραστηριότητας είναι ο σχεδιασμός νοητικά της κίνησης του ποδιού, πέραν κάτω-δάκτυλα κάτω.

**Conscious effort:** Συνειδητή προσπάθεια. Συγκεντρωθείτε πλήρως όσο προσπαθείτε να κάνετε κάθε βήμα επιτυχώς.

**Dual task to avoid:** Αποφυγή ταυτόχρονων δραστηριοτήτων. Κάνετε ένα πράγμα ανά φορά. Η συγκέντρωση σε μία ενέργεια τη φορά βοηθά στην επίτευξη ταχύτερης και ομαλότερης κίνησης. Για παράδειγμα, αποφύγετε να μιλάτε στο κινητό σας όσο περπατάτε.



# Διαταραχές της βάρδισης και πάγωμα στη νόσο του Πάρκινσον: Απαραίτητες πληροφορίες για τους ασθενείς

**External causes:** Εξωτερικοί παράγοντες. Υποδείξεις όπως φωνητικές οδηγίες και οπτικές γραμμές μπορούν να βοηθήσουν να διατηρήσετε το ρυθμό βάρδισης και το μήκος βήματος. Παραδείγματα είναι η διατήρηση του ρυθμού βάρδισης με μετρονόμο, και το μέτρημα 1,2,3,4. Ο ιατρός σας μπορεί να σας παραπέμψει σε ένα φυσικοθεραπευτή για να βρει τις πιο αποτελεσματικές εξωτερικές υποδείξεις που θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε το πάγωμα.

- Για να συνεχίσετε τη βάρδιση αόφτου το πάγωμα ή η ακούσια επιτάχυνση έχει συμβεί

Οι συνοδοί και οι ασθενείς μπορούν να ακολουθήσουν τα παρακάτω βήματα.

1. Παραμείνετε ήρεμοι.
2. Πάρτε μια βαθιά ανάσα.
3. Χρησιμοποιήστε τον πιο αποτελεσματικό τρόπο για να ξανακάνετε ένα βήμα, π.χ. μετρώντας αριστερά-δεξιά-αριστερά-δεξιά, μετατόπιση των γοφών πλάγια ώστε να αναπαρίσταται η μετατόπιση του βάρους κατά τη βάρδιση, κάντε ένα βήμα προς τα πίσω/πλάγια.
4. Κάθε εμπροσθεν βήμα που κάνετε θα πρέπει έχει ξεκινήσει με την πτέρνα στο έδαφος.
5. Εάν κάποιος θέλει να βοηθήσει, είναι καλύτερα να παρέχει υποστήριξη από τα πλάγια, να μετράει ρυθμικά, και να δημιουργήσει χώρο για βάρδιση. Η έλξη των άκρων δύναται να επιδεινώσει το πάγωμα.