



# Разстройства на походката и феномен на замръзване при Паркинсонова болест: Важни факти за пациентите

## КАКВИ МОГАТ ДА БЪДАТ НАРУШЕНИЯТА НА ПОХОДКАТА ПРИ ПАЦИЕНТИ С ПАРКИНСОНОВА БОЛЕСТ (ПБ)?

Нарушенията могат да бъдат разделени на две основни категории:

### Продължителни

- Забавяне на походката с малки крачки и тътрещи се крака. Движението на ръцете до тялото при ходене може да бъде намалено или липсващо.

### Епизодични

- Феномен на замръзване: чест - при 50% от пациентите. Пациентите усещат краката си, като залепени за пода. Може да доведе до падане.
- Фестинация: пациентите изведнъж се засилват напред неволево. Може да доведе до падания, поради непредсказуемостта на феномена.

## ЗАЩО СЕ ПОЛУЧАВАТ НАРУШЕНИЯ НА ПОХОДКАТА И ФЕНОМЕН НА ЗАМРЪЗВАНЕ?

Както повечето двигателни симптоми при ПБ (например забавеност, стегнатост и тремор), промените в походката и замръзването са резултат от загуба на контрола в мозъчните области, отговорни за дирижирането на плавни и смислени движения.

## КОГА СЕ ЯВЯВА ФЕНОМЕНЪТ НА ЗАМРЪЗВАНЕ?

- При подготовка за започване на първите крачки при ходене, след почивка за определен период от време (иницииране на походката)
- По време на ходене (особено при преминаване през прагове и други “препятствия”, като влизане в асансор, стъпване на ескалатор или смяна на посоката на движение)
- По време на тревожна ситуация
- Може да е свързан с ефектите от медикаментите, приемани за двигателните симптоми

## КАК СЕ ОЦЕНЯВА ПОХОДКАТА И ФЕНОМЕНЪТ НА ЗАМРЪЗВАНЕ ОТ НЕВРОЛОГА?

За да се оцени походката, неврологът трябва да разпита за историята на заболяването. Необходим е също подробен

неврологичен преглед. Неврологът ще оцени дали имате проблеми с правенето на първата стъпка, намаленото движение на ръцете при ходене, скоростта на ходене, повдигане на краката от пода, проблеми при обръщане и смяна на посоката, колко високо се намира ходилото по време на движението на ръцете при ходене. Също така може да се проведат и някои тестове за време, както и да се провокира появата на феномена на замръзване, като Ви накарат да минете през тесни пространства, да се завъртите или да извършите две действия по едно и също време. Неврологът може да Ви препоръча да посетите физиотерапевт за последваща оценка и физиотерапия.

## КАК ДА СЕ СПРАВЯ САМ С ТЕЗИ НАРУШЕНИЯ НА ПОХОДКАТА?

- Да намалите феномена на замръзване

Концепцията за време, една проста задача, пълна концентрация и външни помощни фактори би могла да е от голяма полза.

С помощта на грижещите се, пациентите могат да имат по-добра походка, ако разберат тази концепция. Те могат да я упражняват и да прилагат компонентите и по време на ежедневните си дейности. Пациентите могат да намалят появата на нарушения в походката, като регулират ритъма/дължината на крачките си.

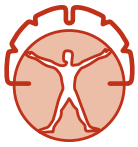
**Отделете достатъчно време:** Планивайте движението, преди да го изпълните.

**Разбийте сложната задача на няколко прости,** като например ходенето – на малки стъпки. Това би могло да Ви помогне да изпълните задачата по-лесно.

**Съзнателно усилие:** използвайте цялата си концентрация, когато се опитвате да направите успешно дори само една крачка.

**Избягвайте да вършите две неща едновременно:** фокусирането върху една задача помага да постигнете по-бързо и по-плавно движение. Като пример, избягвайте да говорите по телефона, когато вървите.

**Външни помощни фактори:** инструкции, които чувате или линии, които виждате могат да помогнат да поддържате добър ритъм на ходенето и дължина на крачките (примери: спазване на ритъма на ходене с помощта на звука от метроном, стъпване на следващата линия на пода, докато



# Разстройства на походката и феномен на замръзване при Паркинсонова болест: Важни факти за пациентите

броите 1, 2, 3, 4). Вашият невролог може да Ви насочи към физиотерапевт за установяване на най-ефективните за Вас външни помощни фактори, за да Ви помогне да преодолеете феномена на замръзване.

- Да продължите да се движите, след като вече е настъпил феноменът на замръзване или фестинация

Пациентите и грижещите се за тях могат да следват следните стъпки:

1. Запазете спокойствие
2. Поемете дълбоко въздух
3. Използвайте най-ефективния начин, за да направите нова крачка, например започнете да броите ляв-десен-ляв-десен; изнасяне на бедрата навън, имитирайки пренасянето на телесната маса по време на ходене; направете крачка настрани или назад
4. Всяка следваща стъпка трябва да започва първо с поставяне на петата на пода
5. Ако някой иска да помогне, уместно е да подкрепи пациента от едната му страна, да брои ритмично и да разчисти пространството за ходене напред. Дърпането на ръцете може да влоши феномена на замръзване.