

Gångsvårigheter och freezing vid Parkinsons sjukdom: Information till patienter

Vilka typer av gångsvårigheter kan personer med Parkinsons sjukdom uppleva?

Hur gångsvårigheterna uppträder kan grovt delas upp i två kategorier:

Kontinuerliga

- Långsam gång med korta hasande steg. Armpendlingen kan minska eller upphöra vid gång.

Episodiska

- Freezing: vanligt hos 50 % av patienterna. Patienterna upplever att deras fötter fryser fast i marken. Kan leda till fall.
- Festination: Patienten verkar plötsligt skynda framåt. Kan leda till fall då det sker oförutsett.

Varför uppstår gångsvårigheter och freezing?

Precis som de flesta motoriska symtom vid Parkinsons sjukdom (t.ex. långsamma rörelser, muskelstelhet och skakningar), beror gångsvårigheter och freezing på förlust av kontroll i hjärnregioner ansvariga för att skapa följsamma och meningsfulla rörelser.

När uppstår freezing?

- Vid förberedelse för att ta första steget efter en stunds vila (initiering av gångrörelse)
- Under pågående gång (särskilt vid passage genom dörröppningar, inträde i hissar, påstigning i rullstrappa eller vid vändning åt ett annat håll)
- I samband med en ångestfylld situation
- Kan vara relaterat till effekten av medicinerna som används för att behandla motoriska symtom

Hur bedömer läkaren gångsvårigheter och freezing?

För att utreda gångsvårigheter behöver läkaren fråga om din sjukhistoria. En noggrann neurologisk undersökning kan vara nödvändig. Läkaren tittar efter om du har problem med att ta dina första steg när du ska starta gången, om armpendlingen är nedsatt, hur fort du går, hur långa steg du tar, svårigheter att vända och hur du lyfter fötterna. Ibland undersöker även läkaren dig genom att försöka provocera fram freezing genom att be dig gå förbi smala passager, vända dig om eller göra två saker samtidigt. Läkaren kan också be att en fysioterapeut undersöker dig för att få en noggrannare bedömning av din förmåga och hjälpa dig att hantera dina svårigheter.

Hur kan jag hantera mina gångsvårigheter själv?

- För att minska freezing

ABCDE-konceptet

Tillsammans med sina vårdgivare kan patienter förbättra sin gångförmåga med hjälp av ABCDE-konceptet. De kan praktisera och använda B och E i sitt dagliga liv. Därmed kan patienter få hjälp

att minska gångsvårigheter genom att bibehålla stegrytm och steglängd.

Allocate sufficient time (allokera tillräckligt med tid): Planera rörelsen innan den påbörjas.

Break down the task (bryt ner uppgiften): Bryt ner en komplex uppgift som att gå i mindre delar. Det kan göra uppgiften lättare att utföra. Till exempel sätt först ner hälen, sedan tårna.

Conscious effort (medveten ansträngning): Koncentrera dig till fullo när du genomför varje steg i uppgiften.

Dual task to avoid (dubbla uppgifter ska undvikas): Gör en sak i taget. Att fokusera på en sak åt gången kan hjälpa dig att genomföra varje uppgift snabbare och smidigare. Till exempel, undvik att tala i telefon samtidigt som du går.

External cues (yttre stimuli): stimuli som talade instruktioner eller synliga linjer kan hjälpa till att bibehålla gångrytm och steglängd. Exempelvis kan gångrytm behållas med hjälp av taktslag, trampa på nästa linje framför sig och räkna 1, 2, 3, 4. Din doktor kan hänvisa dig till en fysioterapeut för att prova ut vilka stimuli som är mest effektiva för dig för att avhjälpa freezing.

- För att fortsätta gå efter att freezing eller festination har uppstått

Vårdgivare och patienter kan använda sig av följande steg.

1. Behåll lugnet.
2. Ta ett djupt andetag.
3. Använd det sätt som är mest effektivt för dig att ta ett steg, till exempel räkna höger-vänster-höger-vänster, gunga höfterna åt sidorna för att imitera belastningen på benen vid gång, ta ett steg bakåt eller åt sidan.
4. Varje steg framåt bör börjas med att sätta hälen i marken.
5. Om någon vill hjälpa till är det bättre att ge stöd från sidan, räkna rytmiskt, och öppna upp plats framför. Att dra i armarna kan förvärra freezing-episoden.