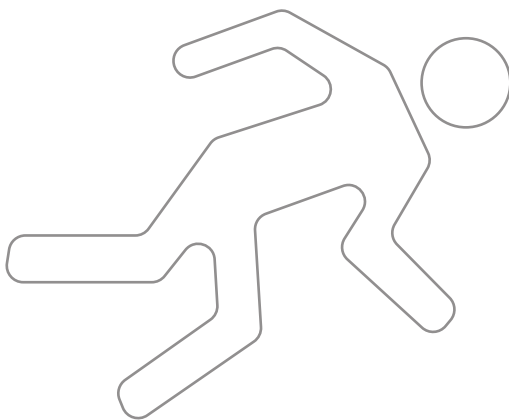


# CHOROBA PARKINSONA

**Objawy choroby Parkinsona** często są niespecyficzne, kojarzone z wieloma innymi chorobami i początkowo dyskretne, np.: bóle rozpoznawane jako **rwa kulszowa**, niekiedy także **zaburzenia węchu**.



1

## Zaburzenie równowagi

związane są **ze zmianą punktu ciężkości ciała** wskutek pochylenia sylwetki i spowolnionymi reakcjami mózgu, ryzyko upadków.

2

## Drżenie

występuje tylko u ok. 1/3 chorych, zazwyczaj w spoczynku, gdy mięśnie są rozluźnione, ustępuje lub zmniejsza się podczas świadomych ruchów.

3

## Zaburzenia wegetatywne

gwałtowne spadki ciśnienia tętniczego krwi przy zmianie pozycji z siedzącej na stojącą i związane z tym zasłabnięcia, uporczywe zaparcia, zaburzenia.

4

**Nagła blokada ruchu podczas chodzenia**

tzew. **zamrożenie** (freezing). Chory nie jest w stanie oderwać stopy od podłoża, aby zrobić kolejny krok. Takie nagłe unieruchomienie powoduje, że traci równowagę. Gdy blokada ruchu pojawia się w momencie skręcania lub zawracania, nogi się krzyżują i płaczą, co często może skończyć się upadkiem. Chory wówczas powinien przerwać próbę dalszego chodu, przycisnąć piętę do podłoża, wyprostować się i unieść głowę w górę, uderzyć ręką w udo i spróbować iść przed siebie.

5

**Zaburzenie równowagi**

związane są ze zmianą punktu ciężkości ciała wskutek pochylenia sylwetki i spowolnionymi reakcjami mózgu, ryzyko upadków.

6

**Drżenie**

występuje tylko u ok. 1/3 chorych, **zazwyczaj w spoczynku**, gdy mięśnie są rozluźnione, ustępuje lub zmniejsza się podczas świadomych ruchów.

7

**Zaburzenia wegetatywne**

gwałtowne spadki ciśnienia tętniczego krwi **przy zmianie pozycji** z siedzącej na stojącą i związane z tym zasłabnięcia, uporczywe zaparcia, zaburzenia.

**OBJAWY CHOROBY PARKINSONA c.d.**

8

### **Obniżona sprawność**

najczęściej jednej strony ciała, ruchy niezgrabne, wolne, towarzyszy im uczucie sztywności kończyn, pojawiają się kłopoty z wykonywaniem precyzyjnych ruchów ręką (np. pisanie, zapinanie guzików) i chodzeniem (utykanie na jedną nogę, szuranie, potykanie się).

9

### **Niewyraźna mowa**

w zaawansowanym stadium schorzenia, monotonna, **pozbawiona intonacji emocjonalnej**, zamazana, cicha.

10

### **Zwiększone napięcie mięśni**

powoduje pochylenie się sylwetki, co sprzyja rozwojowi zmian wyrodnieniowych kręgosłupa, bolesnych kurczów mięśni.

11

### **Problemy umysłowe**

spowolnienie myślenia, deficyty pamięci (zgromadzone w niej informacje nie ulegają wykasowaniu, ale dostęp do nich jest utrudniony), zaburzeniaorientacji przestrzennej i koncentracji uwagi.

**OBJAWY CHOROBY PARKINSONA c.d.**

12

### **Zaburzenia połykania**

dysfunkcja mięśni przełyku, kęs pożywienia wolno się przesuwają, trudności z jedzeniem i wyciek śliny z jamy ustnej.

13

### **Ogólne spowolnienie ruchów i ich zubożenie**

codzienne czynności zajmuje więcej czasu niż kiedyś. Chorzy mają trudności **z rozpoczęciem ruchu**, wolno reagują, mówią. Twarz zaczyna przypominać **maskę**. Nie wyraża emocji, bo ruchy mimiczne są ograniczone.

14

### **Depresja**

**OBJAWY CHOROBY PARKINSONA c.d.**

# WSKAZÓWKI DLA OPIEKUNA

chorego z chorobą Parkinsona



## **Pilnuj zażywania leków**

przez chorego w dawkach i porach zleconych przez lekarza (najczęściej 30 minut przed jedzeniem).



## **Zgłaszaj lekarzowi**

nowe niepokojące objawy uboczne stosowania leków np. suchość w ustach, zaburzenia widzenia z bliska, zawroty głowy, nudności, zaparcia, bóle głowy.



## **Stosuj dietę łatwostrawną,**

niskotłuszczową.



### **Motywuj chorego do ćwiczeń** fizycznych ciała:

- gimnastyka twarzy (marszczenie czoła, otwieranie ust, wydęcie wargi górnej i dolnej, nadymanie naprzemienne policzków, otwieranie i zamykanie naprzemienne oczu)
- gimnastyka głowy (skręty, skłony, krążenia)
- ćwiczenia barków (unoszenie i opuszczanie naprzemienne i jednocześnie, przemieszczanie ku przodowi i tyłowi, próby wykonywania ruchów okrężnych)
- ćwiczenia kończyn (zginanie i prostowanie, przemieszczanie w przód i w tył, gra piłką: rzucanie i chwytanie, leżąc na plecach wykonywanie ruchów jak przy jeździe na rowerze)
- ćwiczenia tułowia (skłony w przód i prostowanie, wykonywanie ruchów okrężnych)
- gimnastyka stóp (ćwiczenia ruchowe przedniej części stopy, unoszenie i zginanie palucha, stawanie na przemian na palcach i piętach)
- ćwiczenia mowy
- ćwiczenia chodzenia

**WSKAZÓWKI DLA OPIEKUNA c.d.**

# WSKAZÓWKI DLA CHOREGO

**z chorobą Parkinsona**



## Mowa

- jeżeli masz kłopoty z mówieniem, zrób duży wdech zanim zaczniesz mówić,
- rób przerwę po kilku słowach lub mów pojedynczymi wyrazami,
- próbuj wyraźnie wymawiać słowa, wypowiadając się krótko i zwięźle,
- czytaj głośno książki, gazety,
- śpiewaj głośno piosenki, które lubisz,
- ćwicz przed lustrem wymowę wyrazów,
- nie pozwól wyręczać się w mówieniu przez drugą osobę,
- wykonuj ćwiczenia regulujące oddech.



### **Chodzenie.** Kiedy wystąpi „dreptanie”:

- zatrzymaj się, sprawdź czy odległość między stopami wynosi ok. 20 cm,
- popraw swoją sylwetkę ciała i wyprostuj się, jak tylko najbardziej możesz,
- uświadom sobie i przypomnij, że powinieneś stawiać duże kroki,
- zrób krok unosząc wysoko stopę, tak jak w marszu,
- podnieś do góry palce stopy i najpierw postaw na ziemi piętę,
- przenieś ciężar ciała na palce,
- powtórz to samo z drugą nogą,
- staraj się, aby ręce poruszały się na przemian, odpowiednio przy każdym
- staraj się nie używać laski i balkonika (mogą nasilać tendencje do przodopochylenia tułowia)



### **Zwroty głowy**

Kiedy chcesz się odwrócić nigdy nie rób tego na jednej stopie, krzyżując nogi. Zawsze skręcaj w pożądanym kierunku idąc półkolem ze stopami stawianymi osobno.

**WSKAZÓWKI DLA CHOREGO c.d.**





### Drżenie

Aby zmniejszyć drżenie rąk przyciśnij łokieć do tułowia, aby unieruchomić ramię i wówczas wykonaj pożądaną czynność tak szybko jak tylko możesz.



### Aby pokonać stan unieruchomienia należy:

- nie robić żadnego kroku, postawić z powrotem piętę na ziemi,
- wyprostować kolana, biodra i tułów, nie przechylać się do przodu ani do tyłu, łagodnie zacząć kołysać się z boku na bok,
- zacząć maszerować w miejscu, zrobić krok do przodu stawiając najpierw na ziemię piętę,
- skorygować swoją postawę a stopy starać się utrzymywać w odległości ok. 20 cm jedna od drugiej.

**WSKAZÓWKI DLA CHOREGO c.d.**



### **Przed wstaniem z łóżka należy:**

- położyć się na boku, blisko krawędzi łóżka,
- opuścić nogi za krawędź łóżka,
- odepchnąć się łokciem na którym się leży oraz drugą ręką,
- podeprzeć podbródek i szybko podnieść głowę.



### **Wstawanie z niskiego siedzenia:**

- przesunąć pośladki blisko krawędzi krzesła,
- stopy trzymać w odległości ok. 20 cm jedna od drugiej, jedna lekko wysunięta do przodu,
- rozkołysać się do przodu i do tyłu,
- wysunąć ramiona do przodu, odepchnąć się rękami i wyprostować.

**WSKAZÓWKI DLA CHOREGO c.d.**