

CHOROBA PARKINSONA

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

- **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).

- **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.

- **drżenie**

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

- **zwiększone napięcie mięśni**

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

- **niewyraźna mowa**

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

- **zaburzenia równowagi**

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

- **nagła blokada ruchu podczas chodzenia**

tzw. 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.

- **problemy umysłowe**

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

- **zaburzenia połykania**

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

- **depresja**

- **zaburzenia wegetatywne**

gwałtowne spadki ciśnienia tętniczego krwi przy zmianie pozycji z siedzącej na stojącą i związane z tym zasłabnięcia, uporczywe zaparcia, zaburzenia funkcji pęcherza moczowego i termoregulacji, napadowa potliwość i duszności.

CHOROBA PARKINSONA

Wskazówki dla opiekuna chorego z chorobą Parkinsona:

1. Pilnuj zażywania leków przez chorego w dawkach i porach (najczęściej 30 minut przed jedzeniem) zleconych przez lekarza
2. Stosuj dietę łatwostrawną, niskotłuszczową,
3. Zgłaszaj lekarzowi nowe niepokojące objawy uboczne stosowania leków np. suchość w ustach, zaburzenia widzenia z bliska, zawroty głowy, nudności, zaparcia, bóle głowy
4. 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 jednoczasowe, 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 chorego z chorobą Parkinsona:

Mowa

1. jeżeli masz kłopoty z mówieniem, zrób duży wdech zanim zaczniesz mówić,
2. rób przerwę po kilku słowach lub mów pojedynczymi wyrazami,
3. próbuj wyraźnie wymawiać słowa, wypowiadając się krótko i zwięźle,
4. czytaj głośno książki, gazety,
5. śpiewaj głośno piosenki, które lubisz,
6. ćwicz przed lustrem wymowę wyrazów,
7. nie pozwól wyręczać się w mówieniu przez drugą osobę,
8. 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.

CHOROBA PARKINSONA

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.

Przed wstaniem z łóżka należy:

- a) położyć się na boku, blisko krawędzi łóżka,
- b) opuścić nogi za krawędź łóżka,
- c) odepchnąć się łokciem na którym się leży oraz drugą ręką,
- d) 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