

Centrum léčebné rehabilitace

Edukační materiál pro pacienty s Parkinsonovou nemocí

Co je to Parkinsonova nemoc PN?

- Neurodegenerativní onemocnění.
- Postihuje nervový systém zejména v oblasti pohyblivosti.
- Příčinou je porucha produkce látky zvané dopamin, která je potřebná pro správnou funkci celé CNS (centrální nervové soustavy). Dopamin se normálně přenáší mezi neuronovými synapsemi, při Parkinsonově chorobě je tento přenos velmi omezený a tedy neuronová síť nepracuje, jak by měla.

Výskyt PN

- Výskyt PN na celém světě, u všech lidských národností, nezávisle na ekonomické a sociální situaci, životní úrovni, typu stravy, či druhu zaměstnání.
- Jediným spolehlivým ukazatelem je **věk**, neboť z 90% postihuje pouze lidi starší 50 let.

Původ onemocnění

- Příčina není doposud jednoznačně známá.
- Genetická predispozice
- Rizikové faktory: užívání heroinu a jiných toxických látek, virové mozkové infekce a opakované zhmoždění hlavy.

Diagnóza PN

- Cílené anamnéza a klinické neurologické vyšetření.
- Podpurným znakem je jednostranný začátek příznaků (v 60-70 % případů to bývá akrální klidový třes končetiny) či jejich přetrvávající asymetrie.
- NMR (nukleární magnetická resonance).

Hlavní klinické projevy PN

- chudostí + pomalostí pohybu (hypokinezi)
- svalovou ztuhlostí (rigiditou)
- klidovým třesem (tremor)
- porucha rovnováhy



Vedlejší projevy

- mastný olejovitý obličej
- změna řeči – nemelodická, tichá, snížená artikulace
- porucha polykání
- hypografie - poruchy písma
- rychlá únavnost a malá výkonnost

- nejistá chůze, krátké šouravé krůčky, mizí souhyby HKK, obtíže se startem a změnou pohybu, náhlé zárazy v pohybu
- poruchy vyprazdňování močového měchýře, zácpa
- sklon k depresím

Léčba PN

- Parkinsonovu nemoc nelze vyléčit, je však možno dlouhodobě a účinně potlačovat její příznaky.
- Při **léčbě** Parkinsonovy nemoci je nutno **podávání léků** kombinovat s dalšími postupy, zejména s **rehabilitací**. Nezbytná je podpora rodiny a společnosti, ale také vlastní aktivní postoj nemocného.

Farmakologická léčba

- anticholinergika (u starších riziko farmakogenní demence)
- L-DOPA
- dopaminový agonisté

Rehabilitace PN

- Pravidelná pohybová aktivita je prevencí svalového oslabení, omezeného rozsahu hybnosti, zhoršování kondice a také sociální izolace.
- nutnost **každodenního** aktivního cvičení !!!

Možnosti fyzioterapie

- individuální kinezioterapie
- skupinová kinezioterapie
- elektroléčba
- ergoterapie
- logopedie
- cvičení na přístrojích

vhodné pohybové aktivity: cvičení ve vodě, tanec, energické vedení cvičební jednotky, skupinové cvičení, pravidelná chůze, nordic walking, plavání, jízda na kole, golf, míčové hry, jóga

- **tai chi**
 - kombinuje pomalý pohyb těla s otáčením a protažením, synchronizaci pohybu horních a dolních končetin, přenos váhy, nácvik balance
 - snižuje psychické napětí, zlepšuje cirkulaci, rovnováhu a zvyšuje sílu i pružnost

Režimová opatření

- Úprava bytu: umístění **protiskluzových podložek** na dlaždice a do vany, madla do koupelny, pořízení stabilních křesel a židlí s opěrkami pro ruce a dbát na úklid drobných předmětů především z podlahy (boty, náradí, oblečení) z důvodu minimalizace nebezpečí pádu.
- Suché zipy a velké knoflíky na oblečení
- Připojení se k terapeutické skupině osob se stejnými obtížemi.

Lázně zaměřené na léčbu PN

- Nárok pouze 1x za život
- Dubí (Krušné hory)
- Klimkovice (Nízký Jeseník)
- Mariánské Lázně

Organizace Společnost Parkinson - www.parkinson-help.cz

- Informovanost o nemoci a vzájemnou komunikaci mezi lidmi s PN.
- Dnes se společnost skládá z několika klubů působících v různých městech ČR.
- Pacienti se věnují cvičení v tělocvičnách i bazénech, tréninku paměti, ergoterapii i logopedii.
- Pořádají různá klubová setkání, přednášky, výlety, kulturní a sportovní akce.

Zdroje:

Kolář, P. (2010). Rehabilitace v klinické praxi. Galén.

www.parkinson-help.cz

<http://www.spolecnost-parkinson.cz/>

Ressner, P., Šigutová, D. (2001) Léčebná rehabilitace u Parkinsonovy nemoci. Neurologie pro praxi,1(1).

Vypracovala: Mgr. Jana Opálková, 10.12.2015