

**FREEZING** – náhlá neschopnost pokračovat v započatém pohybu, nejčastěji v chůzi. Pacient jako by byl přilepen k podlaze, zamrzlý na místě.

**FESTINACE** – náhlá epizoda nechtěného zrychlení rytmu kroku – připomíná cupitání.

**HESITACE** – neschopnost se rozejít spojená s cupitáním na místě.

Tyto tři specifické problémy u pacientů s Parkinsonovou nemocí mohou nastat při určitých denních činnostech nebo při chůzi. Často se objevují v zúženém prostoru, při otáčení nebo na přechodu, při změně směru pohybu atd. Popíšeme si osvědčené triky a cvičení, která Vám pomohou tyto problémy zmírnit nebo překonat.

V těchto situacích je váha těla přenesena dopředu na špičky, kolena jsou ohnuta a paty jsou odlepeny od podložky. Zde je nutné **nepokračovat v chůzi nebo dané činnosti**, protože hrozí pád. Pád představuje pro pacienty s Parkinsonovou nemocí velké riziko kvůli zranění, které pacienta upoutá na lůžko, a tím může dojít k celkovému zhoršení zdravotního stavu.

- postavte se na celá chodidla, mírně zakloňte trup, podívejte se nahoru, napněte kolena. Jakmile budete stát na celých chodidlech, můžete zkusit vykročit nebo pokračovat v dané činnosti.

Nepomůže-li změna polohy trupu, zkuste některý z níže popsaných triků.

Bohužel neplatí jeden trik pro všechny. Tyto triky byste si měli procvičit předem sami nebo se svým fyzioterapeutem a pak si můžete vybrat ten, který ve Vašem případě funguje nejlépe. Opakováním si triky procvičíte a snadněji je v dané situaci použijete.

**Předem si procvičte  
popsané triky  
a cvičení buď  
sami nebo  
s fyzioterapeutem**

- První vykročení provádějte lepší končetinou, zvedněte koleno a vykročte – podobá se výpadu.
- Skrčte a natahujte nohy.
- Tleskněte dlaní na stehno nohy, kterou chcete vykročit, a hned vykročte.
- Přenášejte váhu z jedné nohy na druhou, až budete moci jednou nohou vykročit.
- Udělejte krok dozadu nebo do strany a pak teprve dopředu.
- Počítejte si do rytmu a na tři vykročte.
- Vykročte přes překážku, např. čáru na podlaze, spáru nebo cizí nohu. Máte-li hůl, tak na ni v dolní části připevněte kolmo hřebík nebo něco podobného a to pak pokračujte.
- Myslete na dosažení cíle a ne na pohyb, který v této chvíli nemůžete provést.
- Laserové ukazovátka zamířte na místo, kam uděláte krok.
- V zúžených místech si můžete na podlahu nalepit pásky 50 – 60 cm od sebe.

#### Při denních činnostech

- Dochází-li ke zpomalování pohybu při běžných denních činnostech, nepokračujte v nich.
- Uvolněte celé ruce vyklepáním, švihovými pohyby.
- Nemyslete na to, co způsobilo zpomalení, ale spíše na cíl, kterého jste chtěli dosáhnout.
- Narovnejte se nebo zakloňte hlavu.
- Sevrňte a otevřete pěsti, proklepejte celou ruku.

Uvedeme některá cvičení, která Vám pomohou tyto triky nacvičit – můžete si jednotlivé cviky zařadit do své cvičební jednotky. Nebudete-li nějaký cvik zvládat, můžete se poradit se svým lékařem nebo fyzioterapeutem.

- Přenášejte váhu z jedné nohy na druhou (můžete se držet židle).
- Přenášejte váhu z jedné nohy na druhou s výkrokem dozadu a pak dopředu.
- Pochodujte na místě se zvedáním kolen – připomíná šlapání zeli.
- Provádějte výpady dopředu, dozadu a do stran.

