Maladie de Parkinson : aider votre proche lors des blocages de la marche

Description

La maladie de Parkinson est une maladie neuro-dÃ©gÃ©nÃ©rative caractÃ©risÃ©e par lâ??atteinte des zones cÃ©rÃ©brales initiant et coordonnant le mouvement.
Les symptÃ´mes sont la lenteur dans le mouvement, la rigiditÃ© et les tremblements au repos. La marche sera donc forcÃ©ment impactÃ©e : une personne atteinte de la maladie de Parkinson se dÃ©placera en rÃ©alisant des petits pas et en ayant des blocages donnant lâ??impression dâ??avoir les pieds collÃ©s au sol.

La marche, synonyme dâ??autonomie

Moyen de locomotion naturel, la marche est synonyme dâ??autonomie. La maladie de Parkinson met Ã mal cette libertÃ©. **La limitation de la marche impacte la vie relationnelle et sociale de lâ??aidant, comme de lâ??aidÃ©.** Votre proche sâ??empÃªche et vous empÃªche de sortir, vous isolant encore plus dans un univers rÃ©trÃ©ci.

En tant quâ??aidant, vous redoutez la pire des complications qui puisse survenir Ã cause de cette maladie : la chute et ses consÃ©quences. Maisdes solutions existent pour Ã©viter cela en permettant dâ??aider Ã dÃ©passer le blocage du pas appelÃ© Â« freezing Â».

Encouragez le malade Ã focuser sur une image visuelle, proposez-lui un son rythmÃ© pour dÃ©vier son attention fixÃ©e sur la situation de blocageâ?¦

Quelques idÃ©es simples Ã mettre en place au domicile

Nous vous proposons quelques idÃ©es Ã mettre en place au domicile pour faciliter la marche :

- Placez des **bandes adhÃ©sives** rÃ©guliÃ¨rement espacÃ©es dans un passage ou un couloir (menant aux toilettes par exemple). Vous constaterez que votre proche enjambe ces Â« obstacles Â» qui initient le mouvement ou le dÃ©bloque en adressant un signal externe. Il existe des **faisceaux lumineux** Ã fixer sur les plinthes qui peuvent Ã©galement remplir ce rÃ´le de bandes.
- Ayez toujours Ã votre disposition un **bÃ¢ton en plastique de couleur** Ã placer devant votre proche lorsquâ??il se bloque.

- Aidez votre proche Ã **compter en marchant** ou Ã chanter une comptine rythmÃ©e pour initier son pas (Â« Un deux trois, nous irons au bois Â»).
- Munissez-vous dâ??un **petit mÃ©tronome portable** de musique ou donnez du rythme avec votre smartphone : cela apportera un tempo rÃ©gulier sur lequel le pas va se caler.

Pour aller plus loin, quelques moyens techniques innovants (*)

Le dispositif Path Finder(1)

Câ??est un petit boÃ®tier fixÃ© sur la chaussure grÃ¢ce Ã des bandes Ã©lastiques, enlevant toute gÃªne pour celui qui le porte. Il projette devant lui une ligne horizontale grÃ¢ce Ã un rayon laser. Ce dernier donne un repÃ¨re visuel devant Ãªtre enjambÃ© par la personne atteinte de la maladie de Parkinson. Ã? chaque pas, un nouveau trait colorÃ© est projetÃ©. Le rythme de marche sâ??adapte automatiquement. Le stimulus visuel adresse un signal aux circuits du mouvement par un autre trajet et les met en route.

Le dispositif WALK (2)

Ce petit appareil se porte Ã la ceinture et fait entendre, grÃ¢ce Ã un Ã©couteur posÃ© Ã lâ??extÃ©rieur de lâ??oreille (prÃ¨s de la mÃ¢choire supÃ©rieure), un son rythmÃ© : tic-tac tic-tac. Il fonctionne comme un mÃ©tronome et se met en veille dÃ¨s que la personne sâ??assied ou nâ??en nâ??a plus besoin. Le son adresse un signal aux zones motrices du cerveau et stimule ainsi la mise en route du mouvement ainsi que son rythme.

Ce dispositif a rencontrÃ© un succÃ¨s chez deux personnes sur trois, Ã des stades modÃ©rÃ©s ou avancÃ©s de la maladie (il ne sâ??adresse pas aux formes trÃ¨s sÃ©vÃ¨res).

Les dÃ©ambulateurs et cannes Â« anti freezing Â»

Selon les mÃªmes principes que le dispositif Path Finder, ces accessoires projettent une ligne lumineuse au sol, aidant la personne Ã avancer le pied. Ce processus nâ??est pas automatique. Il suffit dâ??appuyer sur un petit bouton pour lâ??activer.

Dâ??autres solutions existent pour prÃ©venir le blocage. Il est possible de se faire aider par un **ergothÃ©rapeute**pour choisir, installer et expÃ©rimenter les meilleurs outils pour votre proche.

Autre possibilitÃ© : adhÃ©rer Ã lâ??association **France Parkinson** ou visiter leur site qui est une mine de renseignements.

(*) Les dispositifs nÃ©cessitent une prise en charge financiÃ¨re (mutuelles, Maison DÃ©partementale du Handicap â?? MDPH -).

(1) Walk with path (laser shoes parkinson).

(2) Walk DTX : walkbyresilient.com.

date crÃ©Ã©e
2023/05/22