



FRANCE
PARKINSON



CONSEILS PRATIQUES

2019

Les troubles de la marche, de l'équilibre et les chutes

WWW.FRANCEPARKINSON.FR

Facebook.com/chaquepasestuneconquête

@FRANCEPARKINSON

YouTube.com/user/parkinsonfrance

ASSOCIATION RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE
18, RUE DES TERRES AU CURÉ - 75013 PARIS
INFO@FRANCEPARKINSON.FR - TÉL. : 01 45 20 22 20

Les troubles de la marche

Le freezing (blocage)

Debout ou au repos, le poids du corps est réparti sur les deux jambes. Pour se mettre à marcher, on transfère le poids du corps sur une jambe afin d'alléger l'autre puis de décoller le pied, de plier la hanche puis le genou et ainsi d'avancer.

À cause de la maladie de Parkinson, ces actions ne s'enchaînent plus de façon fluide et automatique.

Le freezing est lié à un phénomène d'**enrayage de la marche** : il correspond à l'arrêt involontaire du mouvement qui ressemble à une sorte de bégaiement de la marche. La personne a la sensation de ne plus pouvoir avancer, ses pieds étant comme cloués au sol. Le risque de chute est majeur lorsque la personne persiste à essayer d'avancer malgré ce blocage.

Ce type de manifestation, particulièrement angoissante, survient généralement au démarrage mais peut aussi intervenir lors d'un demi-tour, à l'approche d'un passage plus étroit comme une porte par exemple, en entrant ou en sortant d'un ascenseur...

→ Conseils :

 Tenez-vous droit et regardez loin devant vous.

 Entraînez-vous à **déplacer le poids du corps**, en vous balançant d'une jambe sur l'autre.

 Vous pouvez aussi **compter à haute voix** pour vous donner le départ ou chanter et marcher au rythme de la musique.

 Si vous devez exécuter un demi-tour, décrivez un arc de cercle en **marchant calmement**, évitez de pivoter brusquement.

 Il est inutile de vouloir avancer à tout prix. Mieux vaut s'arrêter, prendre une profonde respiration, regarder droit dans la direction où vous souhaitez aller puis imaginer calmement des pas amples, longs, déliés et remettez-vous en route.



Vous pouvez également donner une tape sur votre cuisse avant d'avancer le pied pour redéclencher la marche de façon volontaire.



Pour se débloquer, il faut utiliser n'importe quel mouvement inhabituel, qui sera par nature volontaire : monter le genou très haut, enjamber un obstacle, compter ses pas...



Si vous êtes bloqué(e) lors du passage des portes, tentez d'**enjamber un objet imaginaire** en faisant un grand pas en avant ou **positionnez un objet réel** (canne, stylo...) devant vous et enjambez-le. L'objectif est d'aider au **démarrage volontaire** de la marche (qui se fait habituellement de façon automatique).

La festination (piétinement)

La festination est un emballement de la marche. La marche s'accélère et le centre de gravité de la personne est entraîné dans une fuite en avant. Les tentatives pour revenir à l'aplomb entraînent des pas automatiques de plus en plus petits et donc inefficaces.

→ Conseil :



Arrêtez d'essayer de « récupérer votre équilibre » et **stoppez votre marche**. Tenez-vous droit(e), puis reprenez une marche plus sereine.

Les troubles de l'équilibre et les chutes

Les chutes peuvent trouver leur origine dans les **troubles du « contrôle postural »**, qui permet à l'être humain de garder son équilibre en toute situation. Lorsque cette faculté est altérée, il est difficile de maintenir la stabilité ce qui majore le risque de chute.

Il peut également s'agir de chutes en relation avec la **lenteur des mouvements** pouvant aller jusqu'au blocage. Elles surviennent face à une situation imprévisible ou compliquée : terrain accidenté, différence de niveau, marches d'escalier... Et elles sont majorées par les émotions telles que le stress d'être face à une foule.

→ Comment prévenir les chutes ?

Toute activité motrice permet d'améliorer la stabilité et de réduire le risque de chute.

Souvenez-vous qu'il est nécessaire pour votre équilibre, votre force musculaire, votre moral, d'avoir une **activité physique régulière**.

L'aménagement de votre domicile va également vous permettre de limiter les risques de chutes. Veillez à :

- Désencombrer les pièces pour circuler plus facilement
- Supprimer les tapis
- Bien éclairer toutes les pièces en utilisant par exemple des détecteurs de présence notamment pour les déplacements nocturnes
- Placer des barres d'appui dans les toilettes, la salle de bain...
- Ne pas hésiter à rehausser votre lit, vos fauteuils, vos toilettes, il existe de nombreuses solutions simples et bon marché
- Faire installer des rampes d'escaliers
- Prévoir des rangements et plans de travail accessibles en position assise

→ Que faire en cas de chute ?

- Essayer de reprendre ses esprits sans paniquer
- Prendre son temps
- Évaluer son état
- Bouger lentement
- Essayer de se relever (voir verso)
- Garder sur vous un téléphone portable ou un appareil de téléalarme afin de contacter les secours/un proche

→ Trucs et astuces :

Pour éviter les chutes nocturnes, il est possible d'installer un ruban de lumières leds sur les plinthes et/ou les rampes d'escalier. De même, des veilleuses peuvent être utilisées.



Qu'appelle-t-on les troubles axiaux ?

Lorsque la maladie de Parkinson progresse, depuis plusieurs années, des troubles moteurs dits « troubles axiaux » peuvent s'ajouter aux troubles moteurs caractéristiques de la maladie (lenteur, rigidité, tremblement) déjà présents.

Ces troubles se manifestent par :

- **des difficultés à la marche et/ou à se tenir droit(e),**
 - **des troubles de l'équilibre,**
 - **des chutes,**
- ...

La nature de ces troubles, tout comme leur intensité, sont **variables d'une personne à une autre.**

Ces phénomènes fluctuants, peu sensibles aux traitements médicamenteux, peuvent avoir **un impact sur les activités quotidiennes** du malade et aussi sur son **moral**.

C'est pour cela qu'il est important de savoir les repérer pour mieux les gérer.

→ Conseils pour se relever



1.

Allongé sur le dos, vous basculez sur le côté en ramenant le bras opposé.



2.

Mettez-vous à plat ventre.



3.

Ramenez une jambe vers le haut, relevez-vous en prenant appui sur les 2 coudes et sur le genou.



4.

Mettez-vous à 4 pattes et prenez appui pour vous relever en douceur.

Les professionnels

Une **consultation avec un(e) kinésithérapeute** pourra vous aider à acquérir des stratégies pour débloquer la marche ainsi qu'à prévenir le risque de chutes et à vous apprendre à vous relever. Vous pourrez également vous allouer les **conseils d'un(e) ergothérapeute** afin d'adapter votre domicile à vos besoins en termes de confort, sécurité et efficacité.

Par ailleurs, des soins de **pédicurie** réguliers, le port de chaussures adaptées voire la confection de semelles orthopédiques vous aideront à assurer vos appuis au sol.

Contact France Parkinson



infos@franceparkinson.fr



01 45 20 22 20