

# Parkinsonova nemoc



# Základní informace:

- chronicko-progresivní onemocnění nervové soustavy
- V roce 1817 poprvé popsal James Parkinson
- Nejčastější nástup mezi 50-60 rokem
- 40% nemocných nevyhledá pomoc – Proč?
- u osob starších 60 let postihuje 1 % populace

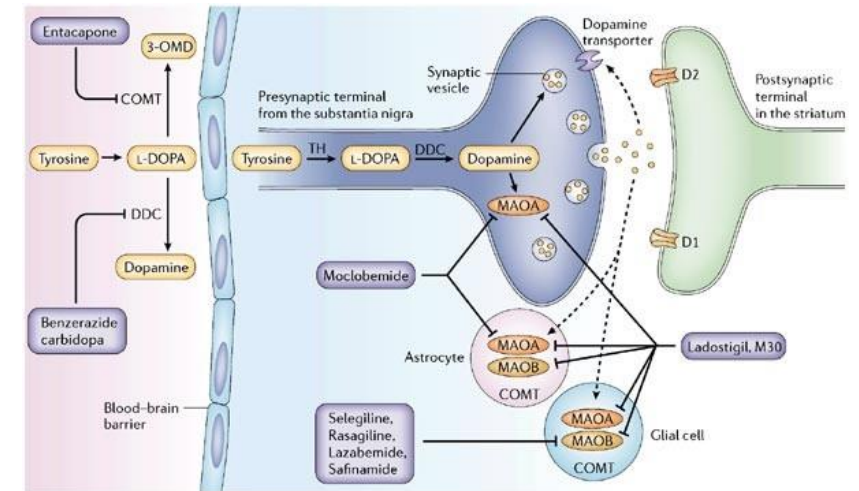
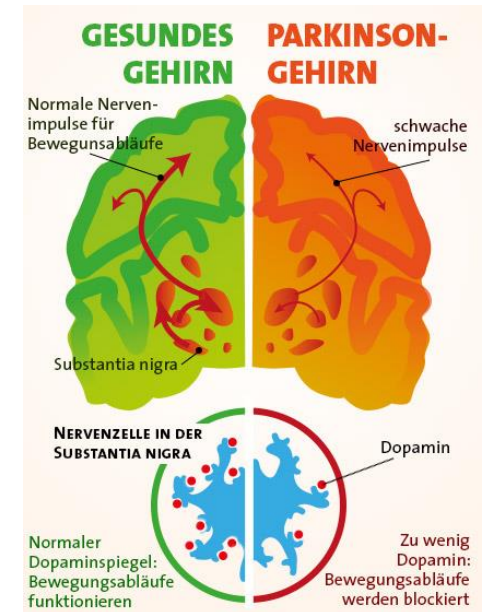


Age at first symptom

|           |      |  |
|-----------|------|--|
| 0-19 yrs  | 34   |  |
| 20-29 yrs | 132  |  |
| 30-39 yrs | 480  |  |
| 40-49 yrs | 903  |  |
| 50-59 yrs | 1119 |  |
| 60-69 yrs | 637  |  |
| 70+ yrs   | 189  |  |

# Etiologie:

- nadměrné odumírání buněk substantia nigra (ve středním mozku), které vyrábějí dopamin (min. 50 %)
- narušena správná činnost bazálních ganglií → poruchy regulace hybnosti
- nedědičný charakter vzniku



# PRVNÍ OBTÍŽE PACIENTŮ S PN:

- Bolesti ramen a zad
- Pocit tíže končetin
- Ztráta výkonnosti
- Poruchy spánku
- Zácpa
- Tichost a monotónnost hlasu
- Stav deprese
- Snížení sexuální výkonnosti



# 4 TYPICKÉ PŘÍZNAKY

- Tremor
  - [https://www.youtube.com/watch?v=YTh\\_rK19XMA](https://www.youtube.com/watch?v=YTh_rK19XMA)
- Rigidita
- Bradykineze/akineze/hypokineze
  - [Freezing: GERALDINE](#)
  - [https://www.youtube.com/watch?v=\\_eFjDwuFhAw](https://www.youtube.com/watch?v=_eFjDwuFhAw)
- Poruchy stoje a chůze
  - [Shuffling: DAVID](#)
  - Úzké prostory: <https://www.youtube.com/watch?v=WrAedPY-ZH8>
- **Další časté:**
- Poruchy vegetativního svalstva
- Psychické obtíže



- Symptomy se projevují v klidovém stavu
  - [TOM](#)

# Další projevy:

- Maskovitý obličej
- Porucha řeči
- Porucha písma
- Porucha vegetativního nervstva
- Psychické problémy
- Pouze 10-15% v pozdních stádiích – úbytek rozumových schopností



přístup okolí, profesionálů

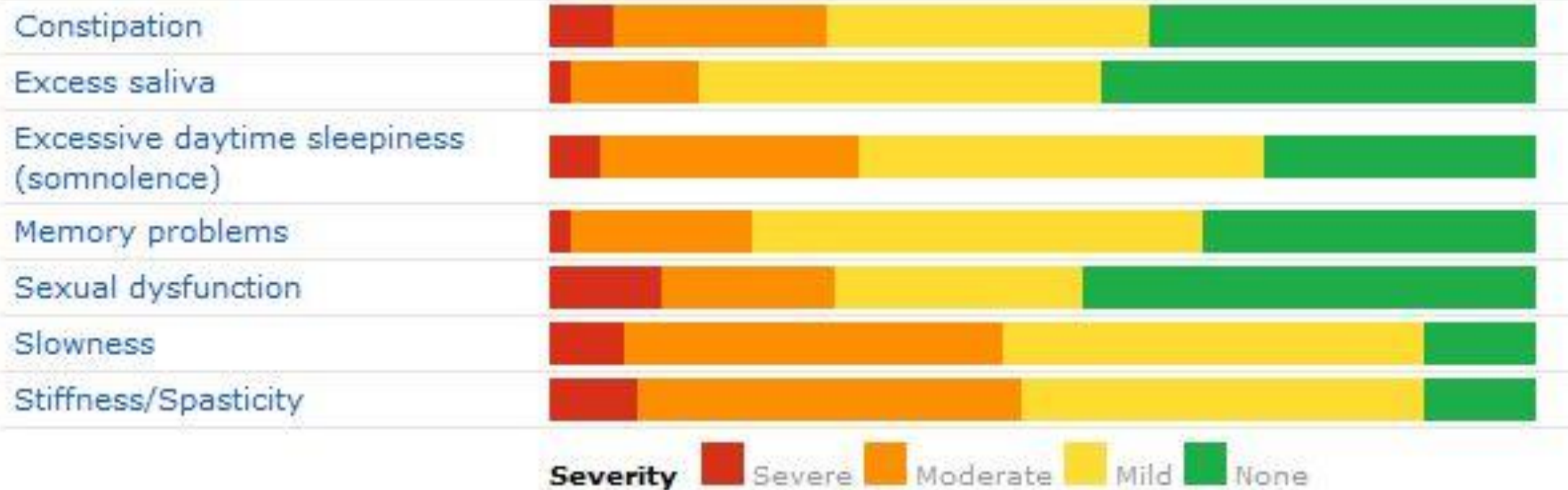




## What is it like to have Parkinson's?

### Common Symptoms

### Patients' Latest Severity





# Parkinson's Disease



+



Bradykinesia  
(as seen in toe tapping)

Cogwheel Rigidity

Resting Tremor  
(pill rolling tremor)

## Other motor features:



Shuffling Gait



Mask-like Expression



Postural Instability

# Symptomy vyvolávající stud:

- Společné stolování (krájení, polykání, nalévání, salivace...)
- Inkontinence
- Maskovitý obličej – zátěž pro rodinu
- Řeč
- Náhlé usínání
  - [Fred](#)

# Pozdní komplikace:

- „Wearing off“ efekt
- Náhlý nástup tuhnutí nebo třesu - „on/off fenomén“
- Mimovolní pohyby
- Pozdní duševní komplikace (tíživé nebo živé sny, halucinace)
  - [Andrew](#)
- Náhlé stavy zmatenosti a změn chování

# FILM

- <http://www.ceskatelevize.cz/porady/10123227285-pan-parkinson>
- Typické projevy

- **Sociální izolace jako reakce:**

- [Stephen](#)

- **Nesouhlas s lítostí okolí:**

- [Tom](#)



# Screeningový dotazník Parkinsonovy nemoci

(podle Duarteho)

- 1. Je pro Vás obtížné vstát ze židle?**
- 2. Je Vaše písmo menší než bylo dříve?**
- 3. Říkají Vám lidé, že mluvíte slabším hlasem než dříve?**
- 4. Máte zhoršenou rovnováhu při chůzi?**
- 5. Stává se Vám, že se zarazíte při průchodu dveřmi, jako by Vám přimrzly nohy?**
- 6. Zdá se být výraz Vaší tváře oproti dřívějšímu otupělý?**
- 7. Třesou se Vám ruce nebo nohy?**
- 8. Je pro Vás obtížné zapínat knoflíky?**
- 9. Šoupáte při chůzi nohama a děláte krátké kroky?**

Je-li nejméně na pět otázek kladná odpověď, je dgn. Parkinsonovy nemoci pravděpodobná.

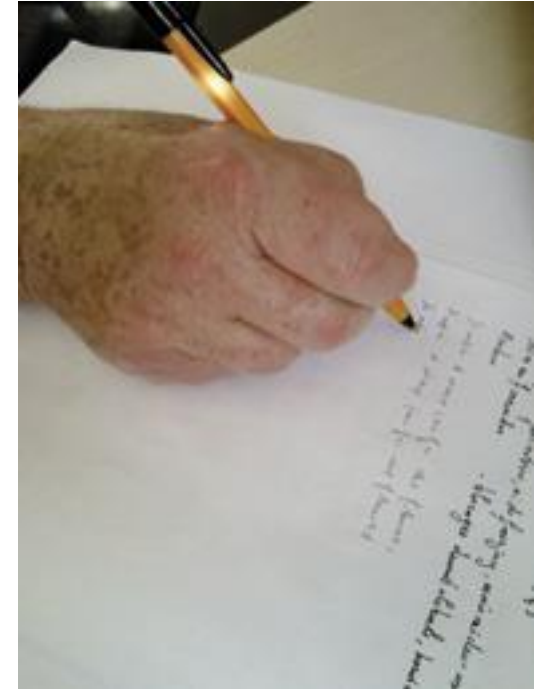
(Parkinsonova nemoc, diagnostický a léčebný standard, E. Růžička, J. Roth, PNP 1998)

# Autotest: *Parkinson-help.cz*

Test – „Mohu mít Parkinsonovu nemoc?“

Odповіte-li **ANO** na více než 3 otázky, zvažte, zda nenavštívit odborného lékaře, neurologa.

1. Třese se Vám jedna nebo obě ruce?
2. Je tento třes výrazný v klidu?
3. Všimli jste si zhoršení obratnosti prstů, např. při zapínání knoflíků?
4. Pozorovali jste, nebo jste byli upozorněni okolím na to, že se u Vás změnila přirozená koordinace pohybu paží při chůzi?
5. Máte při chůzi pocit neobratnosti nebo ztuhlosti jedné, nebo obou dolních končetin?
6. Máte lehce šouravou chůzi nebo táhnete nohu za sebou?
7. Začali jste se při chůzi ohýbat, hrbit?
8. Všimli jste si změny hlasu? Je monotónní a tišší než dříve nebo chraptivý?
9. Povšimli jste si zmenšení písma?
10. Je pro Vás obtížné vstát ze sedu, vykročit ze stoje?
11. Trápí Vás pokles vlastní iniciativy a ztrácíte zájem o podněty z okolí?
12. Cítíte se nevýkonní, zpomalení, brzy unavení i jednoduchou prací?

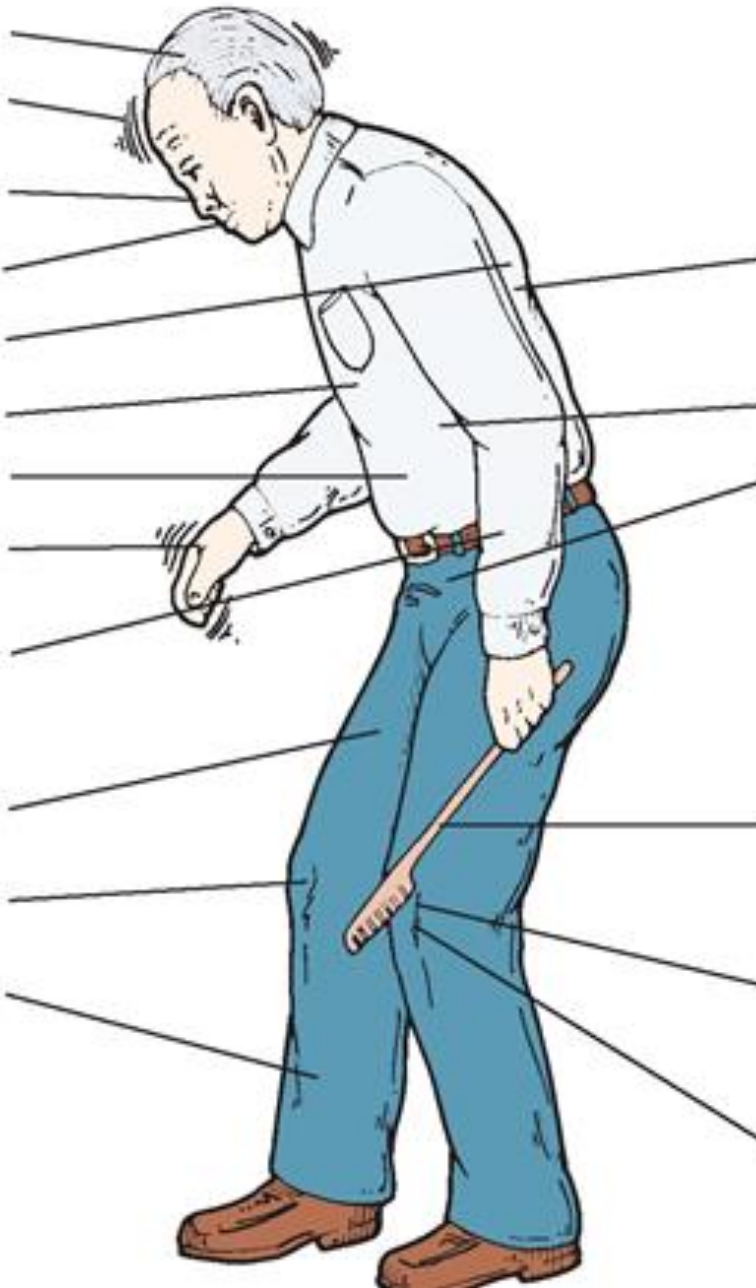


CLINICAL FEATURES

- Head bent forward
- Tremors of the head
- Mask-like facial expression
- Drooling
- Rigidity
- Stooped posture
- Weight loss
- Tremor
- Akinesia  
(absence or poverty  
of normal movement)
- Loss of postural reflexes
- Bone demineralization
- Shuffling and propulsive gait

MANAGEMENT

- Drug therapy
- Rehabilitation
- Client and family education
- Warm baths and massage  
to relax muscles
- Specific drug therapy
- Bowel routine
- Self-help devices to meet daily needs  
Raised toilet seat  
Long-handle comb and razor
- Exercise to loosen joint structures
- Range of motion exercises  
to prevent deformities





# Terapie

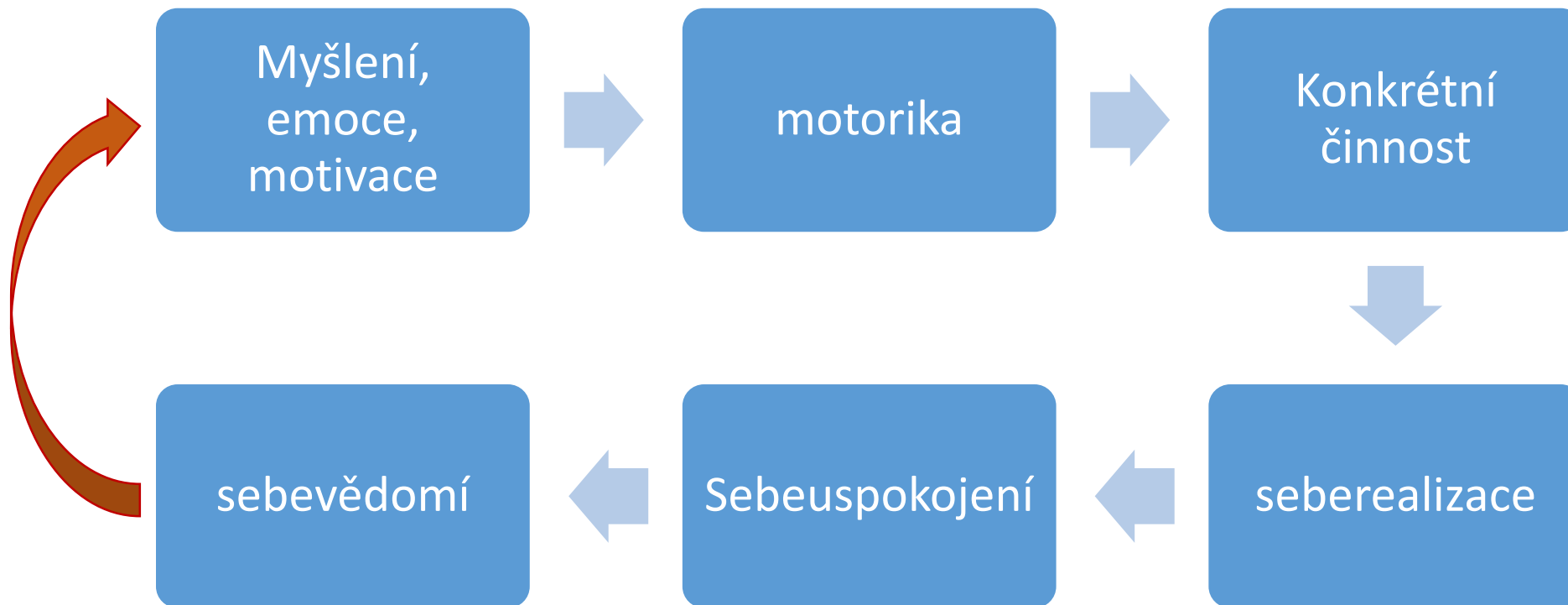
- onemocnění nevléčitelné
- farmakoterapie
- snaha o kontinuální stimulaci dopaminových efektorů (pumpy, 24h náplasti)
- chirurgie
  
- **rehabilitace, fyzioterapie, logopedie, ergoterapie, atd.**



## Zaměření RHB:

- rovnováha, trénink chůze, prevence VDT, harmonizace svalového napětí, relaxace, správné dýchání, cvičení mimiky, logopedická cvičení, vhodné sportovní a outdoorové aktivity, management autonomních funkcí

- **Obrázek 1.** Schéma úrovní a posloupností působení rehabilitační léčby - „terapeutický okruh“



# Fyzioterapie

- obvykle kombinace - rigidita, hypokineze, unavitelnost a třes



výběr cviků

- Využití hudby a rytmu
- Cíle:
  - urychlit iniciaci a provedení pohybu,
  - zvýšit amplitudu pohybu, snížit rigiditu,
  - zlepšit posturu a zvýšit celkovou výkonnost
- Každodenní cvičení individuální, pravidelně také skupinové

- **Nácvik chůze:**
- Rytmické prvky, vizuální prvky
- Korekce fyzioterapeutem



- **Vzpřímení stoje a stabilita:**
- Přenášen váhy, cviky ve stoje, nácvik otoček



- **Nácvik k překonání freezingu a hesitancí:**

- Pruhy na podlaze 50-60 cm
- Hudba, metronom, tleskání
- Překročení překážky
- Techniku je třeba po čase měnit

- **Dechová gymnastika:**

- Protahání, uvolnění svalů hrudníku
- Cvičení zvyšující kapacitu plic

- **Cvičení s prvky tai-chi a jógy:**

- Pomalé pohyby, zaměřeno na výdrž
- Působí na emoční stránku

- **Masáže:**

- Relaxační
- Výběr odborníkem nutný, aby nedošlo ke zhoršení stavu

- Cvičení pro osoby s PN „Think Big“
- <https://www.youtube.com/watch?v=OHKbohcdSRQ>
- Využití hudby a slovních pokynů:
- [https://www.youtube.com/watch?v=hiTZI-m\\_xPQ](https://www.youtube.com/watch?v=hiTZI-m_xPQ)



- Nácvik vstávání z postele:
- [https://www.youtube.com/watch?v=ALUImeBjddU&index=5&list=PLqOQ7LjsjweuQEEQ\\_vgdY2s2r0kjahdSX](https://www.youtube.com/watch?v=ALUImeBjddU&index=5&list=PLqOQ7LjsjweuQEEQ_vgdY2s2r0kjahdSX)
- Nácvik vstávání ze židle:
- [https://www.youtube.com/watch?v=M6Am5SGie-E&list=PLqOQ7LjsjweuQEEQ\\_vgdY2s2r0kjahdSX&index=7](https://www.youtube.com/watch?v=M6Am5SGie-E&list=PLqOQ7LjsjweuQEEQ_vgdY2s2r0kjahdSX&index=7)
- Další cvičení a rady:
- Sekyrová in Roth et al. (2005) *Parkinsonova nemoc*.

# Ergoterapie

- cíl: dosažení maximální soběstačnosti a nezávislosti
- návaznost na běžné denní činnosti
- Jemná motorika rukou
- Nácvik psaní
  
- v pokročilých stádiích:
- např. posouvání žetonů nebo mincí po předem nakreslené dráze nebo jejich úchop do ruky a přesun na jiné místo
- Dětské stavebnice – př. Lego, Merkur

# Kognitivní rehabilitace

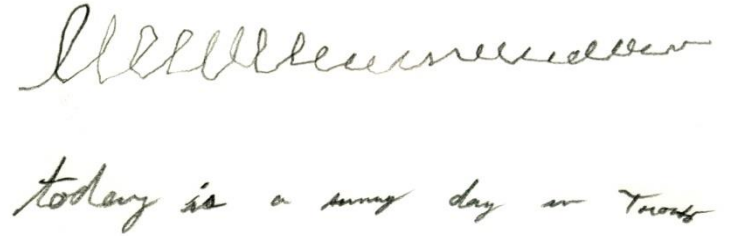
- Posiluje schopnosti plánovat, rozvrhnout a vykonat komplexní činnosti (od nákupu v obchodě po řešení nenadálých problémů)
- Posiluje kontrolu nad impulsivním chováním

# Řeč

- Verbální projev zpomalený, tichý, nesrozumitelný
- Ztuhlost obličejového svalstva
  - Mimika
  - Příjem potravy
- Mimika obličeje
- Dechová cvičení
- Cvičení motoriky mluvidel
- Artikulační cvičení

# Písmo

- HK – ztuhlost svalů, třes
- Písmo přerušované, patrné „zárazy“
- **Nácvik**
- Uvolňovací cviky, od ramene
- Ve stoje, na prázdko --- velký formát --- u stolu



Handwritten cursive text showing a line of scribbles above the sentence "today is a sunny day in Toronto".

# Edukace

- zaměřeno na nemocného i jeho rodinu
- Informace – pocit kontroly --- omezení úzkostných stavů
- vysoký výskyt deprese
- **Pečovatelé**
  - Informace o projevech a o tom, jak pečovat
  - nejistota, vyčerpání, vyhoření

# Rodina – podpora jejího fungování

- Otevřená komunikace
  - Jasná a srozumitelná rodinná pravidla (denní režim, povinnosti)
  - Vyhrazení času pro společné aktivity, povídání si
  - Společné řešení problémů
- 
- Pomoc širší rodiny, svépomocných organizací
  - Využití služeb (donáška obědů, osobní asistence...)

# Psychohygiiena

- Precizně naplánovat reálný rozvrh práce (denní, týdenní, dlouhodobý, s časovou rezervou) --- stanovovat reálné cíle!
- Vybrat nejpodstatnější problémy k řešení
- Využít volné chvíle k relaxaci
- Pevný režim dne
- Denně chvílku času pro sebe
- Naučit se přijmout nabízenou pomoc
- Hledat o svém problému informace
- Najít ventil napětí
- Najít bezpečné prostředí, ve kterém je možné komunikovat o problému
- Zabránit kumulaci stresu!! --- zhoršení symptomů
- Umět se pochválit



- **Well-being Map** – česká verze
- Monitoring
- Podklad pro rozhovor s lékařem

# Tipy od osob s PN:

- OBECNÉ:
  - Zajímat se o PN
  - Empatie – uvědomovat si zátěž, kterou PN znamená pro okolí
  - Komunikovat s lidmi
  - Najít si koníčky
  - Neizolovat se kvůli PN
  - U dokladů info o nemoci a medikaci
  - Třes – něco do ruky, stisknout pěst
  - Veřejné projevy – pre-record
  
  - ŽIVOTOSPRÁVA:
  - Nejíst pozdě
  - Omezit bílkoviny – snižují účinnost léku Levodopa
  - Hodně pít
  - Obiloviny, zelenina, ovoce = prevence zácpy
- KAŽDODENNÍ ŽIVOT:
  - Ponožky do postele, lehká deka – otáčení
  - Bavlněné oblečení
  - Rozepínat jen nezbytné množství knoflíků
  - Knoflíky nahradit suchými zipy
  - Samozatahovací tkaničky/suché zipy
  - Obuv s pevnou patou, neklouzavou odrážkou
  - Ranní léky podat v posteli, čekat na „ON“ efekt
  - Když to nejde popředu, běžte pozpátku
  - Pochodová hudba do sluchátek – rytmizace
  - Budík v telefonu na běžné činnosti – při únavě
  - Na neznámém místě hned vyhledat WC (před potřebou samotnou)
  - Dávkováče léků

- STOLOVÁNÍ:
- Nestydět se jít lžící
- „finger food“ – pizza, sendvič
- brčko/uzavřený hrnek
- Neklouzavá podložka
- Hluboký talíř
  
- DOMÁCÍ PRÁCE:
- U statických činností stát na špičkách nebo na jedné noze (s přidržením)

- BYDLENÍ:
- Nepřeplněný byt věcmi a nábytkem
- Nenechávat věci na začátku a konci schodů
- Čisté koridory
- Na konci schodů hůl (dvě knihy)
- Svítilnu k posteli
- Koberce připevněny
- Prahy
- Madlo u dveří, lednice
- Správné sezení

# Volnočasové aktivity:

- **1. Chůze, turistika**
- **2. ŠIPKY**
- **3. KUŽELKY**
- **4. PETANQUE A BOCCIA**
- **5. GOLF**
- **6. PLAVÁNÍ**
- **7. RELAXACE A DÝCHÁNÍ**
- **8. JÓGA**

# Neziskový sektor

- **Společnost Parkinson v ČR**
  - Klub Parkinson – v jednotlivých městech
  - Skupinová cvičení
  - Besedy a přednášky
  - Edukace osob s PN a příbuzných
  - Rekondiční pobyty

# Literatura:

- PIDRMAN, V. *Demence*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1490-5.
- ROTH, J., SEKYROVÁ, M., RŮŽIČKA, E. et al. *Parkinsonova nemoc*. Praha: MAXDORF, 2005. 3. vydání. ISBN 80-7345-044-5.
- Společnost Parkinson - [www.spolecnost-parkinson.cz](http://www.spolecnost-parkinson.cz)

