

Quali sono le possibili cause delle cadute dovute al morbo di Parkinson?

Circa due terzi delle persone con Parkinson possono subire delle cadute. Problemi come debolezza muscolare, incurvamento della schiena o disturbi dell'equilibrio, abbassamento della pressione sanguigna nell'assumere posizione verticale e l'artrite possono rendere vulnerabili alle cadute. Altre cause di cadute possono dipendere dai farmaci usati esempio gli antidepressivi, e altri farmaci prescritti per la pressione alta.

Quali sono le conseguenze delle cadute?

Lesioni fisiche come lividi, tagli, fratture delle ossa e commozioni possono derivare da cadute. Tali lesioni interferiscono non solo con la gestione del Parkinson, ma possono anche causare una riduzione dell'indipendenza o della mobilità con conseguente perdita di fiducia e depressione.

Come posso prevenire le cadute nella mia casa?

È importante assicurarsi che la vostra casa sia sicura per prevenire le cadute. La vostra residenza deve avere facile accesso ed essere priva di ostacoli inutili per permettervi di muovervi facilmente attraverso di essa soprattutto di notte. Si consiglia inoltre di

installare luci notturne che possano guidare verso il bagno se avete bisogno di alzarvi di notte. Se avete i tappeti, dovrebbero essere a pelo raso. Se possibile sostituiteli con materiale più adeguato in modo da non rendere il pavimento irregolare. Il tappeto aiuta comunque agendo come un cuscino, quando si verificano cadute. Se si dispone di pavimenti nudi, non dare la cera. Inoltre, non ci dovrebbe essere alcun oggetto sul pavimento su cui si potrebbe inciampare. Allo stesso modo, gli animali domestici come cani e gatti possono sdraiarsi sul pavimento ed essere un pericolo. Assicurarsi che passerelle e scalini all'ingresso della vostra casa siano in buone condizioni. Mantenete la vostra scala esterna pulita e priva di ghiaccio. I mobili all'interno della vostra casa dovrebbe essere abbastanza forti per sostenere il peso, in modo che possano aiutare nel caso in cui si perdesse l'equilibrio. Inoltre, evitare mobili con piani in vetro in quanto potrebbero diventare un pericolo. I mobili non devono essere spostati di frequente. In questo modo, si avrà familiarità con l'ambiente circostante e saremo in grado di trovare sostegno in caso di emergenza.

Si dovrebbe prendere in considerazione l'installazione di corrimano nei disimpegni e nei bagni. I corrimano sono utili anche su entrambi i lati di una scalinata. Si consiglia

inoltre di contrassegnare l'inizio e la fine delle scale con vernice. Nelle case con più livelli, si dovrebbe avere un telefono in ogni livello. I telefoni senza fili possono essere molto utili per voi. Non chiudere la porta del bagno dall'interno durante l'utilizzo. La vasca da bagno e la doccia devono essere antiscivolo (esempio strisce adesive). Ci deve essere un pannello da bagno per vestirsi e svestirsi comodamente seduti. Inoltre, una iniziale valutazione della sicurezza fatta da un terapeuta occupazionale può essere utile per dare ulteriori consigli su come rendere la vostra casa compresa, bagno, wc e corridoio più sicuri.

Come posso migliorare il mio equilibrio?

Avere un buon equilibrio, evita le cadute. È necessario assicurarsi che le scarpe siano di buona forma e confortevoli. Esse dovrebbero dare un buon supporto ed essere adeguate alle nostre necessità. Evitare i tacchi alti. Le scarpe in pelle con suola, di solito vanno meglio. In inverno usare scarpe con suola antighiaccio. Quando si cammina, si dovrebbe cercare di non compiere gesti simultanei. Quando si ha il Parkinson, i tuoi riflessi automatici sono diminuiti. Quindi, siete a rischio di perdere l'equilibrio, se si tenta di eseguire più operazioni contemporaneamente. Tenere una mano libera in ogni momento. Questo vi permetterà di trovare rapidamente il supporto. Inoltre, evitare di portare oggetti

con entrambe le mani, e se si sta in piedi, si dovrebbe cercare di mantenere la postura eretta. Camminare distanziando bene i piedi: quando sono troppo vicini si è soggetti ad inciampo con rischio di cadute. Mantenere un bastone vicino al letto di notte è importante. Camminare lentamente, evitando situazioni di stress, mantenendo la postura diritta, rallentando gradualmente se si cammina veloce. Appoggiarsi ad un camminatore è meglio: utilizzare solo un bastone potrebbero non essere sufficiente. Ridurre l'instabilità da fiducia aumenta la mobilità. Se il medico determina che le cadute sono dovute all'effetto di farmaci dopaminergici, lui / lei può regolare il dosaggio per aiutare a prevenire le cadute. Per il medico può essere necessario escludere altre cause di cadute come l'artrite, aritmie cardiache, ipotensione posturale, disturbi visivi, farmaci come benzodiazepine, debolezza focale, neuropatia periferica, vertigini, convulsioni, e il blocco dell'andatura.

Cosa fare in caso di caduta?

Si dovrebbe tenere un telefono cellulare o un allarme sul pavimento e indossare un braccialetto di allarme con 911. In questo modo sarà più facile per voi ottenere aiuto se la caduta non ti rende possibile raggiungere i posti più alti. Se chi ti può aiutare è abbastanza vicino, si dovrebbe considerare di indossare un fischiello. Inoltre, è

necessario avere qualcuno che, una volta al giorno, controlli se avete bisogno di aiuto.

MOVIMENTI PER RIALZARSI DOPO UNA CADUTA

Se vi capita di cadere quando si è soli, attenersi alla seguente procedura per tornare in posizione eretta:

Sdraiarsi sulla schiena.

Oscillare se stessi su un fianco.

Usa le tue mani per riprendere una posizione seduta.

Strisciare lentamente verso l'oggetto più vicino che può sostenere il vostro peso.

Metti le mani sul mobile o su una sedia e prepara lo spazio necessario ai movimenti successivi.

Piega il ginocchio e porta le gambe pronte per spingere

Spingiti verso l'alto puntando con i piedi e usa la tua mano per tenerti ed ottenere una posizione eretta.

Questa informazione non è un sostituto di consigli medici. Consultare il proprio medico prima di applicare queste informazioni.

Copyrights © 2008 Programma Mondiale del Parkinson copia per scopo educativo, senza alcuna modifica nei contenuti di questo documento sono permesse.

Domande frequenti su,

MALATTIA DI PARKINSON

&

CADUTE

6

ITALIANO

Falls & Parkinson's Italian

Dr. A. Q. RANA
Neurologo



Programma Mondiale del Parkinson

World Parkinson's Program

Toronto, Canada

www.pdprogram.org

“Le persone che combattono il Parkinson con le conoscenze trovano sempre soluzioni”- Dr. Rana