

Vivi Dupont

Dansk Parkinsonforening



# Tips om gangbesvær ved Parkinsons sygdom



# Indhold

- 3 Indledning
- 5 Hvorfor bliver det svært at gå?
- 6 Hvad er signaler, og hvordan kan de hjælpe?
- 7 Jeg går langsommere nu
- 8 Jeg er blevet tilbøjelig til at slæbe på fødderne
- 9 Mine fødder klistrer til gulvet (jeg fryser fast)
- 11 Det første skridt er det sværeste
- 12 Lige ud går godt nok, men at skifte retning er svært
- 14 Jeg kan ikke komme op af stolen
- 16 Jeg kan mærke, at jeg synker sammen
- 17 Jeg føler mig usikker og er bange for at falde
- 18 Jeg går fint, så længe ingen taler til mig
- 19 Jeg kan ikke gå så langt og så hurtigt som tidligere
- 20 Jeg føler mig stiv
- 21 Ufrivillige bevægelser (dyskinesier) påvirker min gang
- 22 Den pårørende kan hjælpe med at give signaler

# Indledning

Dette hæfte indeholder en række tips og råd om, hvordan du kan forbedre din gang, når du har Parkinsons sygdom. Teksten er en oversættelse af *Information Sheets on Cueing\* for People with Parkinson's Disease*. Informationsmateriale, som henvender sig til parkinsonramte og deres pårørende, er et af resultaterne af et treårigt forskningsprojekt støttet af EU. Tre universiteter i England, Holland og Belgien har samarbejdet om projektet, som har navnet *Projekt Rescue*.

Projektets formål har været at undersøge et rehabiliteringsprogramms virkning på gang og gangrelaterede funktioner i patientens eget hjem. Projektet er baseret på anvendelsen af signaler.

Man kan beskrive flere forskellige former for signaler:

- A: Indre signaler – er når man tænker på sine bevægelser
- B: Ydre signaler – er en impuls, som kommer udefra
  - Lydmæssig – f. eks. musik og at tælle skridt
  - Synsmæssig – f. eks. en streg
  - Bevægelsesmæssig – f. eks. at svinge benet for at komme i gang

Anvendelsen af signaler har været kendt siden 1942, men man har ikke haft nogen viden om, hvordan signalet skal leveres for at hjælpe parkinsonramte bedst muligt. Ej heller har man vidst, hvordan signalerne virker, når de anvendes hjemme hos den parkinsonramte eller i hverdagens gøremål.

Når signaler kan hjælpe mennesker med Parkinsons sygdom til at igangsætte og vedligeholde bevægelse, er årsagen, at signalerne stimulerer udenom de områder i hjernen, som fungerer dårligt ved Parkinsons sygdom.

Med *Projekt Rescue* har man videnskabeligt undersøgt effekten af forskellige signalmetoder. Du kan læse mere om Rescueprojektet på [www.rescueproject.org](http://www.rescueproject.org)

Et af resultaterne af projektet er, at en metronom er blevet introduceret som redskab til at forbedre gangen. En lille transportabel metronom, som indstilles efter den enkelte persons individuelle gangrytme og gangproblem, kan være til stor hjælp ved at give et signal for hvert skridt, som skal tages. Metronomen har den fordel, at den kan indstilles netop i den takt, som passer den enkelte. Brugeren kan selv sætte den i gang og bliver derved mindre afhængig af andre.

Det er meget vigtigt, at indstillingen af metronomens rytme foretages af en fysioterapeut efter forudgående analyse af den enkeltes gangmønstre og gangproblem.

\* **Cueing** (udtales kjuing) er et begreb, som der ikke er noget dækkende dansk ord for. Derfor bruges ordet **signal** i den danske tekst.

Tak til Dr. Anna Jones, Northumbria University, England for råd og diskussioner i forbindelse med denne udgivelse.

Vivi Dupont 2006



Seiko Clip Metronome DM-33

# Hvorfor bliver det svært at gå?

Det er vigtigt at huske på, at det grundliggende gangmønster forbliver intakt ved Parkinsons sygdom, men der må findes nye metoder til at:

- Aktivere gangen
- Tilpasse skridtene

## Når gangen bliver besværlig, er det fordi

De basale ganglier er den del af hjernen, som er ansvarlig for automatiske bevægelser (de bevægelser vi ikke tænker over). Funktionen i de basale ganglier er nedsat ved Parkinsons sygdom.

På grund af tab af dopaminceller i hjernestammens "sorte substans" nedsættes mængden af signalstoffet dopamin i de basale ganglier. Her ved mindskes evnen til automatiske bevægelser.

De basale ganglier fungerer som en slags autopilot, der styrer gangen og andre sammensatte bevægelser, som f. eks. at komme ned og op fra en stol eller en seng.

Forandringer i musklernes spænding medfører stivhed.

Forandringer i balancen og ufrivillige bevægelser kan gøre gangen usikker.

## Hvilke vanskeligheder kan opleves?

- Skridtlængden bliver mindre
- Gangrytmen bliver ændret
- At starte og vedligeholde gangen bliver vanskeligt
- Det er svært at koncentrere sig om andre ting, når man går
- Fald bliver hyppigere

# Hvad er signaler, og hvordan kan de hjælpe?

## Hvad er signaler?

Impulser, som informerer personen om hvornår og hvordan en handling skal udføres. I forhold til gang kan disse informationer dreje sig om rækkefølgen af bevægelser og disses størrelse.

## Signaltyper

Signaler kan komme indefra i form af:

- **Opmærksomhed:** at koncentrere sig og tænke på bevægelsen.

Signaler kan komme udefra i form af:

- **Lydsignaler:** et slag fra en metronom eller musik.
- **Synssignaler:** f. eks. en stribe på gulvet eller væggen.

## Hvorfor kan signaler hjælpe?

Signaler gør bevægelserne mindre afhængige af automatpiloten, som sidder i den del af hjernen, der er påvirket ved Parkinsons sygdom.

Signaler passerer gennem hjernen ad en anden vej, når bevægelser skal aktiveres og vedligeholdes. Signaler går således udenom automatpiloten.

# Jeg går langsommere nu

## Hvorfor går jeg langsommere?

- Gangrytmen er påvirket, og skridtene følger ikke efter hinanden så hurtigt som tidligere.
- Gang er mere anstrengende, og stive muskler kan gøre gangen langsommere.
- Gangen kræver koncentration, og det gør det svært at øge hastigheden.
- Når dine skridt bliver kortere, bliver din gangdistance kortere indenfor en given tidsramme.

## Hvornår kan det ske?

- Når du er træt
- Når din medicin ikke virker optimalt
- Når du bliver distraheret
- Når du har været inaktiv

## Hvad kan jeg gøre ved det?

Du kan øge din ganghastighed ved at bruge en hurtigere rytme, end du normalt plejer. Du kan øge rytmen ved at tælle inden i dit hoved eller ved hjælp af slagene fra en transportabel metronom.

Du kan tænke på at tage længere skridt. At gøre dem lange og ensartede. Du kan bruge striber på gulvet og på fortove.



Du skal aldrig øge din ganghastighed, hvis det går ud over sikkerheden, og skridtlængden bliver mindre.

# Jeg er blevet tilbøjelig til at slæbe på fødderne

## Hvorfor bliver mine skridt mindre?

- Automatpiloten i hjernen sender ikke signaler, der er stærke nok, og bevægelserne bliver derfor mindre.
- At tage lange skridt kan være mere anstrengende.
- Stive muskler og led kan resultere i mindre skridt.

## Hvornår kan det ske?

- Når du har gået et stykke tid.
- Når du skal koncentrere dig om andre opgaver som f. eks. at bære på noget eller at snakke, mens du går.
- Hvis du har været inaktiv og er stiv. F. eks. om morgenen.
- Når din medicin ikke virker optimalt.

## Hvad kan jeg gøre ved det?

Koncentrer dig om at tage lange og ensartede skridt. Det kan være lettere, hvis du instruerer dig selv ved at tælle eller tænke “hæl-tå – hæl-tå” (dvs sætte hælen i jorden og afvikle skridtet fremover forfoden).

Dette kan være svært, når der er uro og travlhed omkring dig, og du derfor let bliver distraheret. Her kan du bruge en anden signalmetode:

- **Synsmæssig:** brug striberne på gulvet eller fortovet.
- **Lydmæssig:** brug rytmen fra en transportabel metronom eller musik med en klar rytme.

Du kan nedsætte antallet af skridt ved at gøre dem længere. Det er bedre at tage færre og lange skridt frem for mange små og slæbende.

# Mine fødder klistrer til gulvet (jeg fryser fast)

Hvorfor klistrer mine fødder fast til gulvet?

- Automatpiloten i hjernen holder op med at give besked om at tage skridt.
- Gang er en kompliceret serie af bevægelser (skridt), som hænger sammen i en rækkefølge. Hvis en del af rækkefølgen bliver afbrudt, bliver hele bevægelsen standset.

Hvornår kan det ske?

- Når du nærmer dig en døråbning, en stol eller andre forhindringer.
- Når du drejer eller skifter retning.
- Når du bliver distraheret af andre opgaver og holder op med at fokusere på din gang.
- På steder hvor der er mange mennesker, eller som er overfyldte med ting.
- Når din gang bliver forstyrret, og du ikke kan holde rytmen i gang.
- Når din medicin har for ringe virkning.



## Hvad kan jeg gøre ved det?

Hvis du føler dine fødder klistrer fast: **STOP**  
– Tænk på at rette dig op og stå med fødderne lidt fra hinanden. Skift vægten fra det ene ben til det andet, så du vugger lidt og løsner op. Forsøg at tage et meget langt skridt. Fortsæt dette mønster til du føler, du er kommet i gang igen.

Hvis der er steder, hvor du ofte fryser fast, kan du sætte et stykke farvet tape på gulvet og bruge det som et synsmæssigt signal at træde henover. Eller du kan gå efter rytmen fra en metronom.

Begynd at tælle eller sæt metronomen i gang, når du nærmer dig det sted, hvor du plejer at fryse fast.

Bliv ved med at gå, når du skal dreje.

Hvis du har brug for en ekstra stimulation for at blive ved med at gå, kan du begynde at trampe for hvert skridt. Det kan du også bruge, når du skal dreje.

# Det første skridt er det sværeste

## Hvorfor kan jeg ikke komme i gang?

- Automatpiloten i hjernen giver ikke signaler til at tage skridt.
- Det første skridt du tager, når du skal gå, er starten på en kompliceret rækkefølge af bevægelser. Hvis signalet til at tage skridtet ikke fungerer, følger resten af bevægelsesrækken ikke efter.

## Hvornår kan det ske?

- Når du har rejst dig fra en stol eller står ud af sengen.
- Når du bevæger dig væk fra noget som f. eks. et køkkenbord, og det første skridt er en drejning.
- På steder der er overfyldte, og hvor der er mange mennesker.
- Når din medicin virker for svagt. Det kan være tidligt om morgenen eller om natten.

## Hvad kan jeg gøre ved det?

Hvis du føler, at du ikke kan tage det første skridt, kan du prøve at vugge langsomt og skifte vægten på benene fra højre til venstre og kommandere dig selv til at tage et skridt. Det kan hjælpe at tælle, samtidigt med du vugger og tager skridt.

Du kan tage et skridt baglæns eller til siden, hvis det er svært at gå fremad.

Du kan bruge en stribe i gulvet at træde henover.

Du kan sætte metronomen i gang og vugge og gå efter rytmen. Rytmen skal være langsom og rolig for at give dig mulighed for at gøre det første skridt langt.

Hvis du har valget, træd da ud, hvor der er god plads, frem for der, hvor der er møbler eller andre forhindringer.

# Lige ud går godt nok, men at skifte retning er svært

## Hvorfor er drejninger svære?

- Når man drejer, skal hvert ben bevæge sig på en forskellig måde. Det er en mere kompliceret bevægelse end at gå lige ud.
- Når du drejer afbrydes den gangrytme, du har gået i.
- Når gangrytmen afbrydes, kan det få dig til at fryse fast.
- At dreje stiller større krav til balance og kontrol.

## Hvornår kan det ske?

- Ved en pludselig ændring af retning. F. eks. kan det være svært at undvige en person, der pludseligt træder ind foran dig, da det kræver en hurtig reaktion.
- Når den strækning, du skal bevæge dig igennem, er kompliceret af f. eks. mange personer, genstande og snævre passager. Det kræver mange retningsskift.

- Når du skal dreje efter at have stået stille. F. eks. at bevæge dig væk fra en bænk du har stået stille ved.
- Når din medicin virker for svagt.

## Hvad kan jeg gøre ved det?

Når du har brug for at dreje, begynd da at tælle skridt før du drejer. Koncentrer dig om at tage lange skridt, når du drejer.

Undgå at "tøffe" rundt på stedet. Drej i stedet rundt i en stor bue med lange, bestemte skridt.

På steder, hvor du plejer at have besvær med at dreje, kan du anbringe synsmæssige markører på gulvet. F. eks. farvet tape i en afstand, der tvinger dig til at tage lange skridt.

At tage skridt i en langsom, jævn rytme gør det lettere at tage lange skridt og at få fødderne til at blive ved at bevæge sig, mens du drejer.



# Jeg kan ikke komme op af stolen

## Hvorfor bliver jeg hængende fast i stolen?

- Den første del af en bevægelse er ofte den sværeste.
- At bevæge sig fra én stilling (siddende) til en helt anden (stående) er en stor indsats for dine muskler.
- At bevæge sig fra én stilling til en anden er en kompliceret serie af bevægelser, som skal ske i en bestemt rækkefølge.

## Hvad kan jeg gøre ved det?

Du kan øve bevægelserne i dit hoved. Lær nogle simple kommandoer for hver del af bevægelsen.

- Frem i stolen
- Hænder på armlænet
- Fødder fladt i gulvet
- Næsen frem over knæene (mærk at vægten lægges på fødderne)
- Op med hovedet
- OP!

Hvis du sidder langt tilbage i en blød stol, kan du rokke fra side til side, samtidigt med du flytter lårene fremad i stolen, og således kommer til at sidde længere fremme. Det kan hjælpe at tælle til den manøvre. Når du er kommet frem i stolen, kan du tælle, samtidigt med at du rokker frem og tilbage og siger "NU !" for at komme op.

Som alternativ til at tælle kan du bruge rytmen i en metronom eller musik.

Du kan fæstne øjnene på en genstand på væggen foran dig, når du rejser dig fra stolen. Genstanden skal være i en højde, der ca. svarer til din egen stående højde. Det vil hjælpe dig til at strække ud i kroppen, når du rejser dig.



# Jeg kan mærke, at jeg synker sammen

## Hvorfor synker jeg sammen?

- Din hjerne minder dig ikke automatisk om at rette dig op.
- Stivheden i musklerne kan gøre det vanskeligt for dig at ranke dig.
- Det er svært for dig at koncentrere dig om din kroppsstilling, når du har tanker rettet på din gang eller på andre bevægelser.

## Hvornår kan det ske?

- Når du længe har siddet i en stilling. F. eks. siddet og set TV.
- Når du er træt.
- Når du særligt må koncentrere dig om andre aktiviteter.
- Når din medicin ikke virker optimalt.

## Hvad kan jeg gøre ved det?

Prøv at være opmærksom på din holdning, når du sidder, står og går.

Gennemgå en checkliste for god holdning, når du sidder:

- Sidder du med ryggen hvilende mod stole-ryggen?
- Har du hovedet hvilende mod hovedstøtten?
- Sidder du midt i stolen uden at hælde over mod den ene side?

Find på en strategi så du jævnlige gennemgår checklisten, når du sidder. F. eks. hver gang der vises en reklame på TV.

For ikke at sidde med hovedet bøjet og kigge ned i gulvet, kan du bevidst kigge op på en genstand på væggen foran.

# Jeg føler mig usikker og er bange for at falde

## Hvorfor føler du dig usikker og er bange for at falde?

- Hvis du går med små skridt, er der større sandsynlighed for at dine fødder vil klæbe fast til gulvet.
- Hvis dine fødder klæber fast, føler du dig ikke i stand til at rette op, hvis du samtidigt er ved at falde.
- Hvis du har svært ved at tage det første skridt, kan du føle dig usikker.
- Hvis det kniber med at dreje og vende, kan det være her, du føler dig mest usikker.

## Hvornår kan det ske?

- Hvor der er mange mennesker og mange genstande.
- I ukendte omgivelser.
- Når du bliver distraheret.
- Når du rækker for langt eller for hurtigt ud efter noget. F. eks. en dør.
- Når din medicin ikke virker optimalt.

## Hvad kan jeg gøre ved det?

Hvis du føler, at du er i fare for at falde, forsøg at stoppe op med fødderne lidt fra hinanden og ret dig op. Koncentrer dig om at stå frem for at række ud efter noget at støtte dig til, som vil kunne give dig overbalance.

For at undgå at føle dig usikker, koncentrer dig om at din hæl rammer gulvet først. Du kan bruge linier på gulvet og fortovet som hjælp til lange skridt.

Foretag drejninger i store cirkler frem for skarpe drejninger.

Ræk først ud efter noget, når du er tæt på det, så du undgår at skulle strække dig for langt.

Indøv en strategi for, hvordan du kommer videre, når du fryser fast.

Udpeg de områder, hvor du ofte føler dig usikker for at blive opmærksom på, hvor der kan være en risiko.

# Jeg går fint, så længe ingen taler til mig

Hvorfor er det svært for mig at gå, når jeg bliver distraheret?

- En anden aktivitet som f. eks. at tale fjerner din opmærksomhed på din gang.
- Automatpiloten i din hjerne overtager ikke kontrollen med din gang.
- Når din opmærksomhed bliver distraheret af andre opgaver, kan det gå ud over din gang.

Hvornår kan det ske?

- Når der er andre mennesker omkring dig, som distraherer dig.
- Når du foretager dig andre ting samtidigt med at du går, som f. eks. husarbejde eller indkøb.
- Når du ikke kan fokusere på din gang.

Hvad kan jeg gøre ved det?

Find ud af hvilke aktiviteter, som er svære at udføre, f. eks. at gå og bære på noget samtidigt, at gå og tale. Hvis muligt gør én ting ad gangen. F. eks. stop op for at læse indkøbssedlen og fortsæt derefter med at handle.

Når der er ting i dine omgivelser, som distraherer dig, kan det hjælpe at du koncentrerer dig om din gang – at tage lange skridt, at dreje i store cirkler.

At bruge en transportabel metronom er en metode til at rette din opmærksomhed mod dine skridt.

Hvis du er i fare for at falde, når du gør to ting på én gang, så undgå situationen. Overvej om der findes alternative måder at gøre det på. En ergoterapeut kan sandsynligvis hjælpe dig med rådgivning.



# Jeg kan ikke gå så langt og så hurtigt som tidligere

## Hvorfor kan du ikke gå så langt og så hurtigt som før?

- At gå kræver flere kræfter end tidligere, fordi du hele tiden må koncentrere dig om, hvad du gør.
- Når muskler og led er stive, er bevægelse mere besværlig, og man bliver hurtigere træt.
- Hvis du generelt er blevet mindre aktiv, bliver din kondition dårligere.

## Hvad kan jeg gøre ved det?

- Det er vigtigt, at du holder din kondition ved lige og går, så meget du evner.
- At gå med en let øget hastighed f. eks. i takt med at du tæller eller til slagene fra en metronom. Herved styrkes dit kredsløb.
- At gå over længere distancer i en lidt langsommere takt forbedrer din udholdenhed, uden at det går ud over gangkvaliteten.
- Du vil opdage, at du med regelmæssig øvelse, f. eks. 1/2 time om dagen, vil kunne gå længere og hurtigere.

# Jeg føler mig stiv

## Hvorfor føler du denne stivhed?

- Hvis bevægelser er blevet mere besværlige, kan der være en tendens til at undgå dem, og det fører mere stivhed med sig.
- En dårlig holdning kan føre til stive led.
- Hvis du går med små, korte skridt, strækker du ikke benmusklerne så godt, som du gjorde tidligere.

## Hvor kan jeg komme til at føle stivheden?

- Leddene i din rygsøjle og i dine skuldre er især udsatte for at blive stive.
- Dine ben vil føles stive, hvis du er inaktiv.
- Hvis du har svært ved at koordinere bevægelser, kan du blive stiv i hænder og arme.
- Når din medicin ikke virker optimalt især tidligt om morgenen.

## Hvad kan jeg gøre ved det?

At bevæge dig meget og være aktiv vil formind-ske din stivhed.

At arbejde med at kvaliteten af din gang bliver god, og at du opretholder en god kropshold-ning.

Sørge for regelmæssigt at få alle store led be-væget igennem. Brug af musik eller rytmer kan hjælpe dig til at gøre bevægelserne større.

Hvis du er stiv i særlige områder af kroppen, kan en fysioterapeut vise dig øvelser og ud-strækning som kan hjælpe. Fysioterapeuten kan også foreslå holdtræning i dit lokalområde.

# Ufrivillige bevægelser (dyskinesier) påvirker min gang

## Hvorfor er det svært at gå, når jeg har ufrivillige bevægelser?

- Ufrivillige bevægelser er uforudsigelige – for det meste ved du ikke, hvornår de vil optræde, hvor længe de vil være der, hvilken type og hvor voldsomme bevægelser, der vil være tale om.
- Gangen er sat sammen af en række mindre bevægelser i en rækkefølge. Ufrivillige bevægelser forstyrrer denne rækkefølge, og det går derfor ud over balancen og sikkerheden.

## Hvornår kan det ske?

- Både en øgning og en reduktion af parkinsons medicinen kan give ufrivillige bevægelser.
- Med tiden kan effekten af medicinen blive kortere, og uforudsigelige og ufrivillige bevægelser kan optræde både i perioden lige før og efter doseringstidspunktet, hvor medicin-virkningen er svagere.
- Ved fremskreden Parkinsons sygdom kan der, når medicinen virker for kraftigt i on-fasen midt imellem to doseringstidspunkter, opstå ufrivillige bevægelser.

## Hvad kan jeg gøre ved det?

En omhyggelig observation af medicinens virkning er nødvendig for at kunne tilpasse den medicinske behandling så godt som muligt og derved undgå dyskinesier udløst af for svag eller for kraftig virkning af medicinen.

Når du går, kan du finde et mønster på jorden eller gulvet, f. eks. fliserne på fortovet, og brug dem som vejledning for dine skridt. Det kan hjælpe dig til at gå lige og undgå at slingre fra side til side.

At gå med en let øget hastighed til slagene fra en metronom (eller ved at tælle) kan være en hjælp, da det nedsætter den tid, hvor de ufrivillige bevægelser kan forstyrre mellem de enkelte skridt.



# Den pårørende kan hjælpe med at give signaler

Signalerne handler om at give en klar, ikke-fysisk assistance. Mennesker med Parkinsons sygdom kan have glæde af og brug for denne hjælp, og du skal ikke holde dig tilbage for at give hjælpen. Du kan således hjælpe den parkinsonramte med at forbedre bevægelserne og dermed at klare så meget som muligt selv.

## Hvad kan jeg gøre, når min parkinsonramte pårørende ...

### ... går langsomt eller slæber på fødderne?

Gå ved siden af i et roligt tempo og bed ham/hende gå i takt med dig.

Tæl i en rolig rytme for at opnå længere skridt.

### ... har besvær med at komme i gang eller fryser fast?

Du kan opfordre ham/hende til at rette sig op og stå med lidt afstand mellem fødderne. Tæl roligt og sig "kom" på "3".

Angiv et punkt at træde hen over. F. eks. en stribe på gulvet, på tæppet eller på fortorvet. Du kan også lægge en genstand på gulvet til at træde hen over.

Du kan opfordre ham/hende til at tage lange skridt. Kan du forhindre ham/hende i at slæbe på fødderne, kan frysning ofte undgås.

Du kan give et forudgående varsel, når noget der forårsager fastfrysning er på vej: Tæl højt for at holde gang i gangrytmen.

### ... har besvær med at dreje?

Giv så meget plads som muligt, og lad være med at stå for tæt ved.

Når I foretager en drejning sammen, drej da i en stor bue og ikke skarpt.

### ... har svært ved at komme op fra stolen?

Giv korte klare kommandoer til hver enkelte del af bevægelsen: "Kom frem på kanten" osv.

### ... falder sammen i en dårlig holdning?

Fortæl ham/hende hvordan kropsstillingen er.

Udpeg en genstand foran vedkommende, som han/hun kan se på for at rette sig op.

### ... føler sig balanceusikker?

Lad være med at distrahere med for megen snakken ved gang. Han/hun har behov for at koncentrere sig om gangen.

Gør opmærksom på det hvis gangen bliver dårligere og bed ham/hende om at tage længere skridt, samtidigt med du tæller højt.

Du kan opfordre ham/hende til at ranke sig op under gang i stedet for at læne sig op ad dig.

### ... har besvær med at gøre to ting ad gangen?

Hjælp med til at få delt opgaverne op i enkeltdele og at én del så vidt muligt gøres færdig ad gangen.

Hvis du bemærker, at gangen bliver dårligere, på grund af at noget distraherer, få da opmærksomheden rettet tilbage på gangen.

### ... ikke kan gå langt eller hurtigt?

Vælg en realistisk gangdistance og forsøg gradvist at øge den over tid.

Angiv en jævn hastighed. Det vil modvirke korte slæbende skridt, som er trættende.

### ... er plaget af stivhed?

Tilskynd til at udføre enkle øvelser evt. til musik. Det er lettere, hvis I gør øvelserne sammen.

Tilskynd til at udføre store ledbevægelser.



Hæftet er udarbejdet af sygeplejekonsulent i  
Dansk Parkinsonforening Vivi Dupont

Dansk Parkinsonforening  
Kirke Værløsevej 26-1  
3500 Værløse  
Tlf: 3927 1555  
dansk@parkinson.dk  
www.parkinson.dk

Foreningens formål er bl.a. at udbrede viden om Parkinsons sygdom.  
Af andre formål kan nævnes, at foreningen skal hjælpe patienter og deres  
pårørende og støtte forskning indenfor sygdomsområdet.