

Marcher avec le parkinsonisme



Vous êtes atteint d'une maladie (le parkinsonisme) qui touche certaines parties du cerveau et cause des troubles de la marche. Cette fiche explique quels sont ces troubles et comment les gérer.

Que sont les troubles de la marche ?

Ce sont des troubles qui peuvent rendre la marche et d'autres actions de tous les jours plus difficiles.

TROUBLES QUI ÉVOLUENT

Certaines personnes atteintes ont des troubles qui se développent peu à peu et qui restent à long terme (troubles évolutifs), comme :



- > Une posture voûtée.
- > Une démarche plus lente et traînante.
- > Une tendance à faire de petits pas.
- > Des bras qui se balancent moins.

TROUBLES QUI SURVIENNENT PAR MOMENTS

Ces troubles sont dits épisodiques. Ils créent un risque de chute. Il y en a deux qui sont fréquents.

- > **La festination** : la posture voûtée vous entraîne vers l'avant. Cela vous pousse à marcher plus vite en faisant de petits pas pour éviter de tomber vers l'avant.
- > **Le blocage à la marche** : par moments, vous avez l'impression que vos pieds collent au plancher et que vous ne pouvez pas avancer. Ce problème, aussi appelé *freezing*, peut arriver dans beaucoup de situations (voir ci-après).

Quand survient le blocage à la marche ?

Il peut se produire quand vous :

- faites le premier pas pour marcher
- approchez d'un objet ou de votre but (ex : chaise, ascenseur)
- passez le seuil ou le cadre d'une porte
- marchez dans un lieu étroit ou encombré
- voulez faire les choses plus vite
- faites deux tâches en même temps (ex. : parler et porter un objet)
- tournez
- êtes stressé ou anxieux
- êtes fatigué

Il arrive que l'effet des médicaments change selon l'évolution de la maladie ou les différents moments de la journée. Cela peut aussi causer un blocage à la marche ou une festination.



Comment gérer les troubles de la marche ?

Suivez les conseils suivants. Ils pourront vous aider à moins ressentir les troubles de la marche.

- Tenez-vous bien droit et regardez loin devant vous.
- Portez des souliers fermés, de la bonne taille et faciles à mettre.
- Évitez les endroits encombrés ou avec des objets sur le sol.
- Évitez d'être distrait quand vous marchez. Ne faites qu'une seule chose à la fois.
- Assurez-vous, avec votre médecin, que vos médicaments sont bien dosés. Cela fera moins varier votre capacité à bouger.
- Utilisez une aide technique pour marcher. Certaines sont munies d'un système lumineux, comme un pointeur laser. Parlez-en avec un physiothérapeute pour choisir celle qui vous convient.
- Faites de l'exercice régulièrement.



ATTENTION

Dès que vous sentez qu'un trouble de la marche survient, n'essayez plus d'avancer. Adoptez la stratégie qui vous convient le mieux parmi celles qui sont suggérées dans les Annexes aux pages 3 à 8.

Quels moyens peuvent m'aider à marcher ?

Des stratégies peuvent vous aider. Il y en a que vous pouvez mettre en action par vous-même. On les appelle **stratégies internes**. D'autres font appel à des indices que vous pouvez mettre en place pour vous aider à marcher. On les appelle **stratégies externes**. Vous trouverez ces stratégies et la façon de les mettre en action dans les Annexes.

À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions ?

Vous pouvez contacter votre équipe de soins :
> **514 890-8123**



RESSOURCES UTILES

Capsules du CHUM et Parkinson Québec :
> **youtube.com**

Dans le champ de recherche, taper « Parkinson Québec » → Listes de lecture → Vie quotidienne

Fiche santé :

[Bouger pour mieux vivre avec la PSP](#)

L'APPUI :

> **lappui.org**

Cliquer sur « Conseils pratiques » → Alzheimer et autres maladies neurodégénératives → Faciliter le quotidien d'un proche atteint de la maladie de Parkinson

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site **chumontreal.qc.ca/fiches-sante**

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

Les conseils suivants pourront vous aider à marcher plus facilement, en particulier en cas de blocage.

Les stratégies internes

Ce sont des stratégies qui demandent de penser aux gestes à faire.

Les 4 S

Quand un blocage à la marche survient, suivez les 4 étapes suivantes (l'expression « les 4 S » vient des mots anglais utilisés pour décrire cette technique) :



1

S'arrêter (Stop)

Arrêtez d'avancer.
Ne bougez plus.

2

Se redresser (Stand straight)

Tenez-vous droit
et écartez les
jambes à la largeur
des épaules.

3

Se balancer (Swing)

Mettez en alternance
votre poids sur
une jambe, puis sur
l'autre. Levez l'autre
jambe de plus en
plus haut.

4

Faire un grand pas (Step)

Quand vous vous
sentez prêt, faites
un grand pas vers
l'avant en posant
d'abord le talon sur
le sol.

Le cadran : pour tourner ou faire demi-tour dans un espace étroit

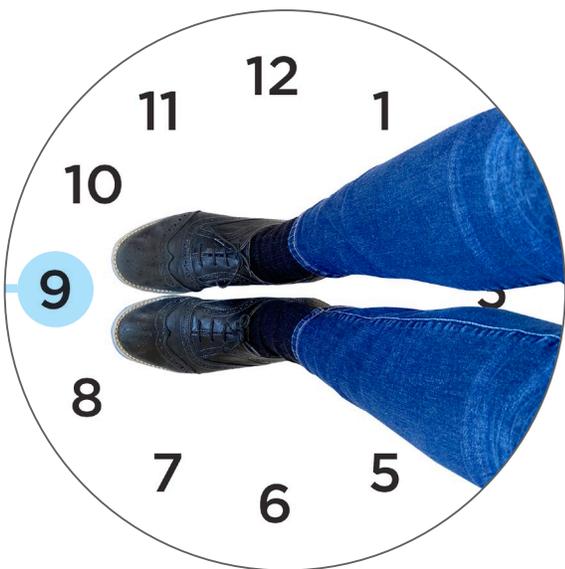
Pour tourner à gauche, suivez ces étapes :



1 Imaginez que vous êtes sur un cadran d'horloge et que vos pieds pointent vers le 12. Tenez-vous debout sans bouger.



2 Mettez votre poids sur la jambe droite et tournez votre pied gauche à 90 degrés (un angle droit) vers la gauche, vers le 9 du cadran.



3 Ramenez l'autre pied à côté.



4 Pour finir un demi-tour, tournez ensuite votre pied gauche à 90 degrés vers la gauche, vers le 6 du cadran, et ramenez l'autre pied à côté.

Le cadran (suite)

Pour tourner à **droite** ou faire demi-tour, suivez ces étapes :



1 Imaginez que vous êtes sur un cadran d'horloge et que vos pieds pointent vers le 12. Tenez-vous debout sans bouger.



2 Mettez votre poids sur la jambe gauche et tournez votre pied droit à 90 degrés (un angle droit) vers la droite, vers le 3 du cadran.



3 Ramenez l'autre pied à côté.



4 Pour finir un demi-tour, tournez ensuite votre pied droit à 90 degrés vers la droite, vers le 6 du cadran, et ramenez l'autre pied à côté.

Le cadran : pour vous asseoir

Évitez d'arriver face à une chaise et de faire un demi-tour sur vous-même en un seul mouvement. Cela risque de créer un blocage à la marche. Pour vous asseoir, suivez ces étapes :



1 Arrivez devant la chaise par le côté.



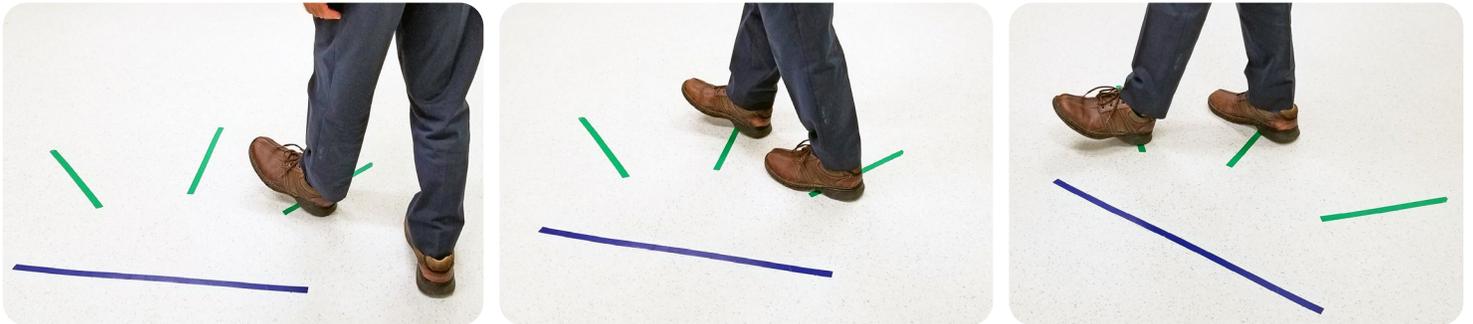
2 Tournez avec la stratégie du cadran pour faire dos à la chaise.



3 Asseyez-vous.

Le demi-cercle

Pour tourner ou approcher d'une chaise par le côté, faites un trajet en demi-cercle, comme montré sur les photos. Chez vous, mettez des indices visuels au sol pour vous aider (voir les stratégies externes).



La marche latérale

Quand il est difficile d'avancer dans des espaces étroits, faire des pas de côté peut vous aider.



Les stratégies cognitives

- > Imaginez vos mouvements et leurs étapes avant de les faire, puis faites-les. Par exemple, lors d'un virage, imaginez que vous tournez d'abord la tête, puis le tronc. Autre exemple : pour commencer à marcher, imaginez que vous faites un grand pas et que vous posez le talon en premier.
- > Restez concentré sur ce que vous devez faire pour marcher (ex. : lever haut le genou).
- > Imaginez un obstacle à enjamber pour vous aider à bien faire le mouvement.
- > Gardez vos yeux sur votre but (la destination) et non sur les obstacles à contourner.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

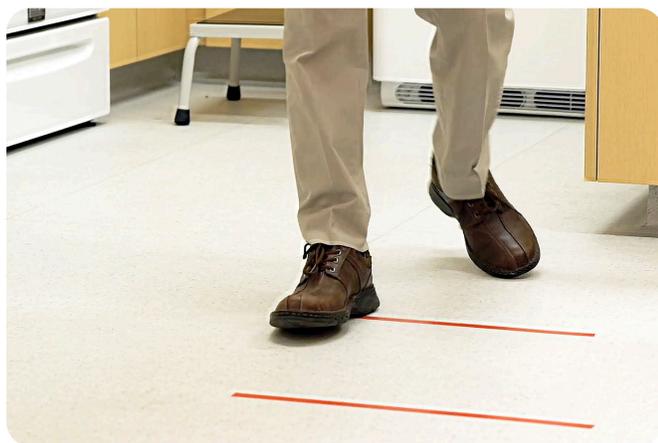
Les conseils suivants pourront vous aider à marcher plus facilement, en particulier en cas de blocage.

Les stratégies externes

Ce sont des indices visuels, sonores et tactiles pour vous aider à marcher. Ils peuvent être placés chez vous ou dans les endroits où vous allez souvent.

Indices visuels

- > Collez des morceaux de ruban adhésif au sol. Ils vont, par exemple, vous rappeler de faire de grand pas ou de tourner sans sauter d'étapes.



Il est conseillé d'en placer :

- Aux passages des portes
 - Aux endroits où vous devez changer de direction
 - Devant une chaise, pour vous aider à suivre la stratégie du cadran avant de vous asseoir
- > Créez des obstacles réels, mais sans risque. Par exemple, profitez de la présence d'un proche pour qu'il place son pied de manière à vous obliger à faire un grand pas pour l'enjamber.

Indices auditifs

Des signaux sonores peuvent vous aider à faire vos premiers pas. Ils peuvent tous servir à vous exercer chez vous. Ils peuvent aussi être utilisés quand vous marchez ailleurs qu'à la maison.

- > Gardez un métronome électronique et portatif sur vous. Au besoin, démarrez-le pour vous donner un rythme.



- > Écoutez de la musique rythmée (ex. : marche militaire).
- > Dites à haute voix : « 1, 2, 3. Partez! » et faites votre premier pas à ce signal.
- > Dites à haute voix : « Gauche, droite. Partez! »

Indices tactiles

Au moment de faire un premier pas, tapez avec votre main la cuisse de votre jambe que vous voulez avancer.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca