

# PARKINSON ET BLOCAGE (FREEZING)

Le blocage (*freezing*) est un mot qu'on risque d'entendre lorsque les personnes atteintes de la maladie de Parkinson (MP) parlent des problèmes que leur occasionne la marche. Ils font référence à un phénomène frustrant et mal compris où les gens ont de la difficulté à initier un mouvement ou, tout à coup et pour un court moment, sont incapables de continuer à marcher. Même s'ils veulent avancer, les gens ont l'impression d'être pris ou « figés » sur place pendant quelques secondes (ou, rarement, pendant une ou deux minutes). Certaines gens éprouvent un tremblement dans leurs jambes ou font de fréquents petits pas traînants avant de « bloquer ».

## Quand y a-t-il *freezing* ?

Le *freezing* en marchant (« *freezing* de la démarche ») se produit normalement chez les gens qui ont la maladie de Parkinson depuis un certain nombre d'années. Ce n'est pas toutes les personnes atteintes de la MP qui développent le *freezing*. Il se produit souvent en combinaison avec d'autres changements dans la marche, comme les pas traînants, les pieds rapprochés.

Ce *freezing* peut se produire dans diverses situations :

- à l'initiation de la marche (hésitation de départ)
- en marchant dans des endroits ouverts
- en marchant dans des endroits encombrés ou là où il y a foule
- en approchant une porte
- en se déplaçant vers une chaise sur laquelle s'asseoir
- en commençant à tourner

- en entrant ou en sortant d'un ascenseur
- en montant ou en descendant d'un escalier roulant
- lorsque la surface sur laquelle on marche change (d'inégale à plane ou inversement)

Le *freezing* est possible, mais moins fréquent, dans le cas de la parole ou autres types de mouvement, par exemple écrire, lever une tasse pour boire ou se brosser les dents.

## Qu'est-ce qui cause le *freezing*?

Nous ne comprenons toujours pas pourquoi les gens atteints de la MP « bloquent » parfois. Le *freezing* est imprévisible et frustrant. Il peut donner lieu à des situations dangereuses, comme les chutes; et il peut empirer sous l'effet de l'anxiété ou du stress.

Le *freezing* peut se produire quand vos médicaments ont l'effet escompté (efficace (ON)), quand ils n'ont pas l'effet escompté (inefficace (OFF)) ou dans l'un et l'autre cas. *Freezing* et temps « (OFF) » ne sont pas pareils. Le temps de « médicament inefficace (OFF) » dure beaucoup plus longtemps que le *freezing*. La prise de médicaments aide en règle générale. Dans de très rares cas, augmenter la médication améliore le *freezing*, mais la plupart du temps, n'aide pas du tout.

### Que puis-je faire quand je suis « bloqué »/pris ?

Un certain nombre de stratégies ou de trucs peuvent vous aider à vous déprendre si vous êtes « bloqué ». Un ou plusieurs de ces trucs peuvent vous aider. Ce qu'a de frustrant le *freezing*, c'est que ce qui fonctionne une première fois peut ne pas avoir d'effet une autre fois. Il est bon de connaître plusieurs options, donc, si l'une ne fonctionne pas, vous pouvez en choisir une autre.

#### D'abord :

- ARRÊTEZ d'essayer de marcher. Prenez une profonde respiration. Levez les yeux. Regardez là où vous voulez aller. Réfléchissez à la façon dont vous voulez vous déplacer.

#### Ensuite :

- Visualisez la prise de pas à la fois GRANDS et LONGS.
  - Imaginez cette action d'abord, puis tentez de vous déplacer.
- Dites « gauche, droite, gauche, droite » pendant que vous déplacez votre pied gauche d'abord, puis votre pied droit.
- Bercez-vous d'abord d'un côté, puis de l'autre (déplacez votre poids).

- Enjambez quelque chose - le pied d'un ami, le manche d'une cane, une ligne imaginaire.
- Écoutez de la musique fortement rythmée et accordez votre marche au rythme.
- Comptez à haute voix, puis marchez au rythme des chiffres.
- Donnez un coup léger sur votre cuisse (devant ou derrière) alors que vous essayez de déplacer cette jambe vers l'avant.
- Prenez un pas vers l'arrière, puis vers l'avant.
- Faites un pas de côté, puis vers l'avant.
- Chantez ou sifflez, puis marchez au rythme de la musique.
- Levez les bras au-dessus de la tête, prenez une profonde respiration, puis faites un pas.



### « Bloqué »/pris en tournant ?

- Tentez de marcher en cercle ou de dessiner un grand arc au lieu de pivoter ou de tourner abruptement.

### **Comment puis-je aider quelqu'un de « figé » ?**

Si vous accompagnez une personne qui fige, il se peut que vous vouliez lui tirer le bras pour la faire avancer. Ce n'est pas une bonne idée. Vous risquez de la déséquilibrer. Au lieu, faites ceci :

- Placez votre pied devant son pied « bloqué » pour qu'elle l'enjambe.
- Marchez bras dans le bras (il se peut que cela empêche le *freezing* puisque vous marcheriez au même rythme).
- Effleurez un coude ou une épaule, sans pour autant pousser ou tirer.
- Vous pouvez compter, chanter ou dire « gauche, droite, gauche, droite » à haute voix et marcher au pas du rythme.

### **Le *freezing* et les chutes**

Le *freezing* augmente les chances de chutes. Une mauvaise posture augmente aussi les risques de chute. Si vous avez le dos voûté, votre tête penchée vers l'avant et que vos hanches et vos genoux sont pliés, votre corps veut tout naturellement aller de l'avant. Si vos pieds sont très rapprochés et que vous bloquez soudainement, les chutes sont fréquentes. Donc, tenez-vous droit(e) et pensez grand !

### **Y a-t-il d'autres sources d'aide ?**

Une consultation avec un physiothérapeute qui connaît la MP pourrait s'avérer utile. Il pourrait vous conseiller sur le développement d'outils qui vous aideraient à vaincre le *freezing* lorsqu'il se produit.

**N'oubliez pas de vous arrêter, de respirer et de songer à vous déplacer EN GRAND.**

Source : Parkinson Alberta  
Adapté par Parkinson Québec, Juin 2015

