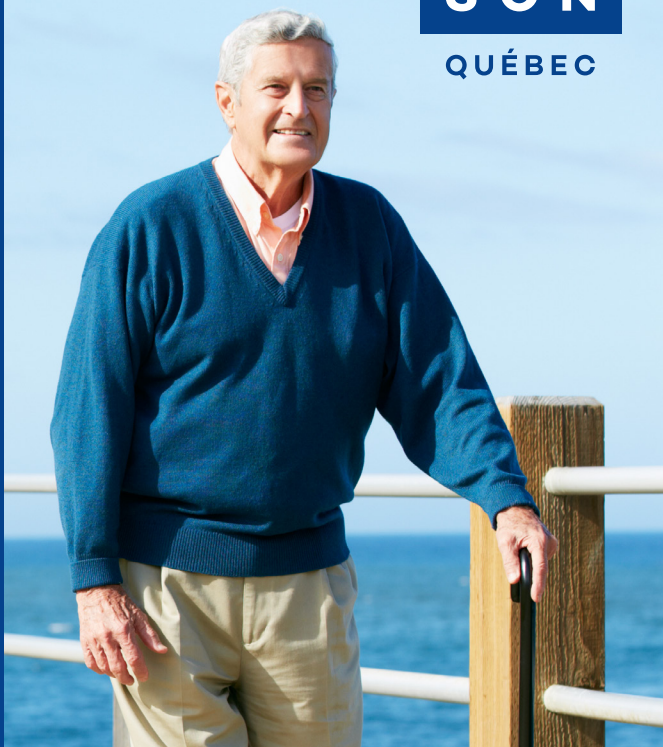


P A R  
K ï N  
S O N  
QUÉBEC

Vivre  
AU QUOTIDIEN

P A R  
K ï N  
S O N  
QUÉBEC



1 800 720.1307  
info@parkinsonquebec.ca

### LE BLOCAGE (FREEZING)

Pour connaître les ressources appropriées,  
consultez le Centre Info Parkinson à

[parkinsonquebec.ca](http://parkinsonquebec.ca)



1 800 720.1307 • [parkinsonquebec.ca](http://parkinsonquebec.ca)



### 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 maladie qui développent le *freezing*. Ce phénomène se produit souvent en combinaison avec d'autres changements dans la marche, comme la lenteur des pas, les pas traînants, les pieds rapprochés.

### LE BLOCAGE (FREEZING)

Le blocage (*freezing*) correspond à un problème lié à la marche chez les personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Il s'agit d'un phénomène frustrant et mal compris, où les gens ont de la difficulté à entreprendre 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 personnes ressentent un tremblement dans leurs jambes ou font de fréquents petits pas traînants avant de « bloquer ».

### Le *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 une 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 d'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 maladie de Parkinson « bloquent » parfois. Le *freezing* est imprévisible et frustrant. Il peut donner lieu à des situations dangereuses, comme les chutes, et peut empirer sous l'effet de l'anxiété ou du stress.

Certaines personnes pourraient confondre le *freezing* à la phase « OFF » de leur médication. Mais *freezing* et temps « OFF » ne sont pas pareils. La phase « OFF » du traitement médicamenteux dure beaucoup plus longtemps que le *freezing*. Par ailleurs, le *freezing* peut se produire à tout moment, dans les phases « ON » et « OFF » de votre médication. Consultez le dépliant Vivre au quotidien : La médication pour plus d'information sur les phases « ON » et « OFF ».

En règle générale, la prise de médicaments régulière peut apporter une certaine amélioration. Dans de très rares cas, augmenter la médication peut atténuer le *freezing*. Consultez votre médecin pour toutes questions relatives à ce sujet.

## QUE PEUT-ON FAIRE LORSQU'ON EST « BLOQUÉ » ?

Un certain nombre de stratégies ou de trucs peuvent vous aider à vous déprendre si vous êtes « bloqué ». Ce qui est frustrant avec le *freezing*, c'est que ce qui fonctionne une première fois peut ne pas avoir d'effet une autre fois.

Il est donc bon de connaître plusieurs options : 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 des 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 canne, 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.

Faites 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 » EN TOURNANT

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

### 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 lui faire perdre l'équilibre.

#### Essayez 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 marcherez 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 risques de chute. Une mauvaise posture augmente aussi les risques de chute.

Si vous avez le dos courbé, votre tête penchée vers l'avant et que vos hanches et vos genoux sont pliés, votre corps aura tout naturellement tendance à aller vers 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 !

## RESSOURCES

Une consultation avec un physiothérapeute qui connaît la maladie de Parkinson pourrait s'avérer utile. Il vous aidera à développer des outils qui vous aideront à vaincre le *freezing* lorsqu'il se produit.

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

