



Avhengig av rullestol?

Spørsmål: Jeg har hatt Parkinson i over ti år. De første årene skalv jeg mye på hånden, men etter hvert har det blitt mindre av det. Er det vanlig? Må jeg regne med at skjelvingen kommer tilbake etter hvert? Dessverre har jeg fått økende problemer med å gå og må bruke stokk. Blir jeg avhengig av rullestol etter hvert, tror du?

Svar: Kroppens bevegelser er resultatet av et komplisert samarbeid mellom flere områder i hjernen. Signalstoffet dopamin inngår i dette samspillet. Parkinsons sykdom kjennetegnes ved skjelving, treghet i bevegelsene og muskelstivhet. Symptomene skyldes at enkelte celler i hjernen lager for lite av stoffet dopamin. Behandlingen består av tablettar som øker hjernens innhold av dopamin.

Symptomene ved Parkinsons sykdom varierer mye fra person til person og fra dag til dag for den enkelte. Tidlig i sykdommen er det de bevegelsesrelaterte symptomene, for eksempel skjelving, som er de mest åpenbare. Hos noen kan den avta etter hvert slik du har erfart. En annen mulighet er at den nå er beskjedent fordi medisinen(e) du får for tiden virker ekstra bra for deg.

Gradvis økende gangvansker er dessverre alminnelig, men de fleste mennesker med Parkinsons sykdom opprettholder en såpass god gangfunksjon at de ikke får behov for rullestol. Gangtrening og jevnlig tilpasning av medisiner kan bidra til å opprettholde funksjonsnivået ditt. Daglig fysisk aktivitet kan blant annet minske tilstivning, holdningsendringer, muskelsvekkelse og balanseproblemer. Hjelpemidler som gåramme, stokk og godt skotøy kan gjøre det tryggere og lettere å trene. Prøv også å få tilstrekkelig med søvn. Et lite tips kan være å velge silkelaken og silkepysjamas. Det gjør det lettere å endre stilling når man sover.