

Gangbesvær ved demens

Mennesker med demens har ofte nedsat gangtempo og vanskeligt ved at gå. Problemerne kan skyldes selve demenssygdommen, eller at man bevæger sig for lidt og mangler muskelstyrke. Gangbesvær og nedsat gangtempo kan også være et af de første tegn på demens. Vær opmærksom på, at gangbesvær øger risikoen for at falde og komme til skade.

Forskellige årsager til gangbesvær

Ved nogle demenssygdomme opstår gangbesvær, fordi sygdommene påvirker de områder i hjernen, der styrer gang og balance. Det gælder Lewy body demens, demens ved Parkinsons sygdom og ved en række atypiske Parkinsonsygdomme. Ved disse sygdomme er gangbesvær et led i et mere generelt problem med at bevæge sig, hvilket kaldes parkinsonisme.

Typiske tegn på Parkinsonisme

Parkinsonisme viser sig især ved:

- Langsomme bevægelser
- Muskelstivhed
- Rystelser
- Tendens til at falde

Andre tegn på parkinsonisme er:

- Foroverbøjet gangstilling
- At armene svinger med ved gang
- Små, korte skridt
- Vanskelighed ved at holde balancen, når man vender sig
- At man pludselig går i stå ('fryser fast')
- At man har svært ved at sætte i gang

Parkinsonisme ses normalt ikke ved Alzheimers sygdom. Men efterhånden som sygdommen udvikler sig, er der mange, der går langsommere, mere usikkert og har svært ved at sætte i gang.

Gangbesvær udvikles også ved nogle typer af frontotemporal demens (pandelapsdemens). Langsomt tiltagende gangbesvær kan også skyldes væskeophobning i hjernen (hydrocefalus).

For lidt fysisk aktivitet kan give gangbesvær

Ofte skyldes gangbesvær ikke selve demenssygdommen, men at man bevæger sig for lidt og derfor mister styrke i benene og omkring hofterne. Manglende lyst til at gå kan også hænge sammen med smerter i fx knæ, hofter eller fødder.

Hvad kan man gøre?

Hvis gangbesvær skyldes parkinsonisme, kan behandling med lægemidler mod Parkinson hjælpe. Hvis gangbesvær skyldes manglende kraft og muskelstyrke, kan fysisk træning være en hjælp. En fysioterapeut kan hjælpe med øvelser, der styrker muskler og forbedrer balance og koordination.

Hjælp til at sætte i gang

Hvis man har svært ved at sætte sig selv i gang eller rejse sig fra stolen, kan man blive hjulpet til at rejse sig eller sætte i gang. For nogle kan det hjælpe at blive klappet eller strøget på det ben, som skal flyttes. Andre har lettere ved at komme i gang, hvis de først skal træde hen over noget. Det kan fx være en streg på gulvet eller en anden persons fod.

Hjælpe midler

En fysioterapeut kan vejlede om valg og brug af hjælpemiddel, fx en stok, rollator eller gangbuk. Kommunale kørselsordninger kan være en hjælp, hvis man ikke kan transportere sig selv.

Forebyg fald

Den bedste forebyggelse mod fald er at blive ved med at være fysisk aktiv og bevare sin muskelstyrke. Men også indretningen af boligen har betydning.

Sørg for:

- Tydelige greb og gelændere
- God belysning
- At fjerne dørtrin, løse tæpper eller ledninger
- Skridsikring af glatte gulve
- Tydelig markering af højdeforskelle i gangarealer
- Fodtøj med skridsikre såler

Nogle typer lægemidler kan øge risikoen for at falde. Tal med din læge herom.

Se mere om fysisk træning og forebyggelse af fald på: www.sundhedsstyrelsen.dk

Lokale kontaktoplysninger: