

20 listopada 2026

Zamrożenia ruchu w chorobie Parkinsona - jak sobie z nimi radzić?

Za nami Światowy Dzień Choroby Parkinsona - to dobry moment, by zwrócić uwagę na jeden z bardziej uciążliwych objawów choroby, jakim są tzw. „zamrożenia” ruchu (ang. freezing). To nagłe, krótkotrwałe epizody, w których osoba chora nie może rozpocząć lub kontynuować ruchu, najczęściej podczas chodzenia. Chorzy opisują to jako uczucie „przyklejenia stóp do podłoża”.

Zamrożenia pojawiają się szczególnie często przy rozpoczynaniu ruchu, zmianie kierunku, przechodzeniu przez drzwi lub w sytuacjach stresowych. Choć trwają zwykle kilka lub kilkanaście sekund, mogą znacząco wpływać na bezpieczeństwo i samodzielność. Poniżej przedstawiamy praktyczne wskazówki, które mogą pomóc w radzeniu sobie z tym objawem - zarówno osobom chorym, jak i ich opiekunom.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



 MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT



Wskazówki dla osoby chorej

W sytuacji zamrożenia najważniejsze jest, aby nie próbować ruszyć „na siłę”. Pomocne mogą być następujące strategie:

- zatrzymanie się i świadome „zresetowanie” ruchu (krótka pauza, spokojny oddech),
- wykorzystanie rytmu - liczenie na głos, nucenie melodii lub wyobrażenie sobie tempa marszu,
- skupienie wzroku na punkcie przed sobą i wyobrażenie sobie linii do przekroczenia,
- zmiana wzorca ruchu, np. wykonanie kroku w bok lub marszu w miejscu,
- przenoszenie ciężaru ciała z jednej nogi na drugą przed wykonaniem kroku,
- wydawanie sobie prostych, konkretnych poleceń (np. „duży krok”, „pięta-palce”),
- unikanie wykonywania kilku czynności jednocześnie, zwłaszcza podczas chodzenia.

Regularne ćwiczenia ruchowe i współpraca z fizjoterapeutą mogą dodatkowo zmniejszać częstość epizodów.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

Wskazówki dla opiekuna

Rola opiekuna w sytuacji zamrożenia jest kluczowa - odpowiednia reakcja może wzmocnić poczucie bezpieczeństwa i zredukować stres chorego.

Warto pamiętać by:

- zachować spokój i dać choremu czas na „odblokowanie” ruchu,
- unikać ciągnięcia lub popychania, co może zwiększyć ryzyko upadku podopiecznego,
- stosować krótkie, jasne komunikaty (np. „stań prosto”, „duży krok”, „raz, dwa, trzy”),
- wspierać wykorzystanie rytmu poprzez liczenie, klaskanie lub spokojne nadawanie tempa,
- tworzyć z podopiecznym „punkty odniesienia”, np. poprzez wskazanie miejsca, które chory ma przekroczyć,
- dbać o bezpieczne otoczenie (usunięcie przeszkód, dobre oświetlenie, uporządkowaną przestrzeń),
- obserwować sytuacje, w których najczęściej dochodzi do zamrożeń.

Zamrożenia ruchu są trudnym doświadczeniem, ale dzięki odpowiednim strategiom często można je skutecznie ograniczać. Warto testować różne metody i dostosowywać je do indywidualnych potrzeb chorego.

Jeśli zamrożenia pojawiają się coraz częściej, prowadzą do upadków czy znacząco ograniczają codzienne funkcjonowanie, warto skonsultować się z neurologiem lub fizjoterapeutą.

Źródła:

<https://www.parkinson.org/living-with-parkinsons/management/activities-daily-living/freezing>

<https://www.apdaparkinson.org/what-is-parkinsons/symptoms/freezing/>

https://www.neuropt.org/docs/default-source/default-document-library/freezing-strategies-in-parkinson-disease---patient-final.pdf?sfvrsn=2f6c5a43_0

<https://parkinsonseurope.org/parkinsonslife/tips-to-help-with-freezing-for-people-with-parkinsons/>



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT