

Fferru yng nghlefyd Parkinson's

Bydd rhai pobl sy'n dioddef o Parkinson's yn cael symptom a elwir yn fferru.

Bydd yr wybodaeth sy'n dilyn yn egluro beth ydy fferru, pa driniaethau sydd ar gael, a beth allwch chi'i wneud i'w reoli. Bydd hefyd yn gwneud argymhellion am sut i ddechrau symud eto, a sut i leihau'r tebygolrwydd o gwmpo wrth fferru.

Beth ydy fferru?

Mae fferru yn gallu bod yn symptom cyffredin o Parkinson's. Fe'i disgrifir gan bobl fel teimlo fod eich traed wedi'u glynu i'r llawr.

Os ydych chi'n cael profiad o fferru, gallech deimlo'n sydyn na fedrwch symud yn eich blaen am rai eiliadau neu funudau. Gallech hefyd deimlo fel petai eich hanner isaf yn sownd, ond fod hanner uchaf eich corff yn dal i allu symud. Gallech deimlo'r toriad yma yn eich symudiad wrth ddechrau cerdded neu tra'n cerdded. Gallech hefyd gael profiad ohono wrth geisio troi. Er hynny, gallai fferru hefyd gael effaith arnoch chi wrth ichi wneud pethau eraill fel siarad, neu yn ystod symudiad ailadroddus fel ysgrifennu.

Mae bod mewn trafferth yn ceisio dechrau symud weithiau'n cael ei alw yn 'gychwyn petrus'. Gallai hyn ddigwydd wrth ichi geisio cymryd cam ymlaen newydd ichi godi ar eich traed, pan fyddwch eisiau codi o'r gwely neu pan fydddech yn ceisio llyncu diod neu fwyd.

Pam fo pobl â Parkinson's yn fferru?

Hyd yn hyd, nid ydym yn gwybod yn union beth sy'n achosi fferru. Y cwbl a wyddom ydy fod

fferru'n digwydd pan fo rhywbeth yn ymyrryd mewn cyfres o symudiadau, neu'n mynd o'i ffordd.

Gall waethygu os ydych chi'n teimlo'n bryderus, dan straen neu os ydych chi'n colli'ch gallu i ganolbwyntio. Mae fferru hefyd yn debycach o ddigwydd os buoch chi'n dioddef o Parkinson's am gyfnod hir.

Gall fferru hefyd ddigwydd os nad ydych wedi cymryd eich meddyginiaeth mewn pryd, neu os methwch ddos, neu os ydych chi'n rhwym iawn.

Pa le a pha bryd mae'n debyg o ddigwydd?

Mae fferru yn fwy tebygol o ddigwydd wrth ichi gerdded, gan mai cyfres o symudiadau unigol sy'n dilyn ei gilydd ydy cerdded. Os ydy un darn o'r dilyniant yn cael ei rwystro, gall y symudiad cyfan ddod i stop.

Mae fferru'n gyffredin pan fyddwch:

- yn cerdded tuag at ddrysau, cadeiriau neu o gwmpas rhwystrau
- yn troi neu yn newid cyfeiriad
- yn cael tynnu eich sylw at dasg arall wrth ichi gerdded, a bod y 'llif' cerddediad yn cael ei rwystro gan rywbeth sydd o'ch ffordd, neu rywun yn siarad, neu unrhyw beth arall sy'n tynnu eich sylw
- mewn tyrfa neu le prysur

Gall pob un o'r rhain ymyrryd yn eich rhythm a'ch rhwystro rhag cario ymlaen.

Fel arfer, mae hyd ein camau yn newid wrth i ni symud o gerdded dros lawr llyfn i lawr anwastad. Os oes gennych chi Parkinson's, fe allech gael traferth i wneud y newid yma'n awtomatig. Er enghraifft, fe allech fod yn gallu cerdded yn ddiraffferth ar lawr anwastad, ond eich bod yn fferru os yw'r llawr yn fwy llyfn neu fod ganddo batrwm ar ei wyneb.

Neu gall y gwrthwyneb fod yn wir. Gallai patrwm eich cerddediad fynd yn ddireolaeth, a'ch camau fynd yn llai ac yn llai. Mae llawer o bobl sy'n dioddef fferru yn synnu nad ydynt yn cael traferth wrth ddringo neu ddod i lawr

grisiau, ond eu bod yn fferru cyn gynted â'u bod yn cyrraedd llawr gwastad eto.

Ydw i'n debygol o fferru?

Dydy pawb sydd â Parkinson's ddim yn cael problem efo fferru. Mae fferru weithiau'n digwydd yn ystod y cyfnod ar ôl cael diagnosis o'r cyflwr. Yn enwedig, mae'n debyg o ddigwydd i bobl nad ydynt yn cymryd meddyginiaeth ar gyfer eu cyflwr yn brydlon.

Ond mae'n fwy tebygol o ddigwydd os ydych wedi bod yn dioddef o Parkinson's am gryn dipyn o amser, ac os buoch yn cymryd levodopa am rai blynnyddoedd. Mae hyn oherwydd bod eich ymateb i levodopa yn gallu lleihau ar ôl bod yn ei gymryd am beth amser.

Ydy fferru yr un peth â bod 'arno'?

Na. Mae rhai dioddefwyr Parkinson's yn cael cyfnodau 'hebdo' ac 'arno'. Pan fyddwch 'hebdo' mae'r symptomau dan reolaeth, ond pan fyddwch 'arno' mae symptomau'r cyflwr yn dod yn ôl ac yn anodd eu rheoli.

Gall newid o un i'r llall ddigwydd yn gyflym iawn. Disgrifiwyd hyn gan rai pobl fel golau yn cael ei roi ymlaen neu ei ddiffodd. Pan fyddwch 'arno' mae'n gallu bod yn arwydd nad ydy'r feddyginiaeth levodopa yn gweithio cystal ag yr oedd o'r blaen.

Mae bod 'arno' neu 'hebdo' yn wahanol i fferru. Dywedodd dioddefwyr wrthym fod y cyfnodau 'arno' yn gallu golygu methu symud o gwbl, fel bod cerdded, dringo grisiau neu estyn am gwpan yn anodd iawn iddynt.

Ond pan fyddent yn fferru, dim ond rhai rhannau o'r corff neu rai symudiadau sy'n cael eu heffeithio. Felly, er nad ydych yn gallu cerdded, fe allech fod yn dal i allu estyn am rywbeth. Cymrwch ofal os ydy hyn yn digwydd i chi. Os yw'ch traed yn fferru a chithau'n ceisio estyn am rywbeth i afael ynddo sy'n rhy bell, gallech gollu'ch cydbwysedd a chwympo.

Mae gwahanol ffyrdd o reoli fferru a chyfnodau 'arno' a 'hebdo', felly dylai'ch arbenigwr neu nyrs Parkinson's eu trin fel problemau ar wahân.

Rhagor o gyngor: chwiliwch am ein gwybodaeth am effaith meddyginiaeth yn lleihau a symudiadau anwirfoddol (dyskinesia).

A all fferru fod yn beryglus?

Gall fferru a llusgo'ch traed gael effaith ar eich cydbwysedd a'ch gwneud yn fwy tebygol o gwmpo.

Cymrwch ofal mawr pan fyddwch yn cerdded ar hyd camlesi neu'n croesi ffyrdd prysur. Gall nofio hefyd fod yn anodd os ydych chi'n fferru. Dywedodd rhai pobl eu bod yn osgoi defnyddio grisiau symudol neu lwybrau cerdded awtomatig fel sydd mewn rhai canolfannau siopau, gorsafoedd trên a meysydd awyr. Byddai efallai'n ddefnyddiol ichi fod â rhywun hefo chi pan fyddwch yn gwneud y pethau uchod, os ydy hynny'n bosib.

Rhagor o gyngor: chwiliwch am ein gwybodaeth am gwmpo a Parkinson's i ddysgu mwy am sut i osgoi cwmpo.

Oes triniaeth ar gael ar gyfer fferru?

Trafodwch gyda'ch meddyg teulu, eich arbenigwr neu nyrs Parkinson's ynglŷn â'r driniaeth orau ar gyfer eich problem fferru. Gallent hefyd eich cyfeirio at fath o therapi fyddai'n fuddiol ichi.

Dyma rai triniaethau posib:

Cyffuriau

Os ydych chi'n dueddol o fferru yn ystod eich cyfnodau 'arno', gall newidiadau i'r math o feddyginiaeth a gymrwch, neu ei amseriad, eich helpu i beidio cael cyfnodau 'arno' mor aml. Trafodwch gyda'ch arbenigwr neu nyrs Parkinson's am unrhyw newidiadau i'ch meddyginiaeth. Peidiwch â stopio eu cymryd yn ddirybudd gan y gall hyn fod yn beryglus.

Pan fo fferru'n digwydd yn ystod cyfnodau 'hebdo', neu os nad oes ganddo unrhyw gysylltiad gyda'r newid rhwng cyfnodau 'arno' a 'hebdo', fel arfer ni ellir ei drin gyda chyffuriau Parkinson's.

Therapi galwedigaethol

Therapydd galwedigaethol ydy'r math o weithiwr iechyd proffesiynol sy'n helpu pobl fod mor annibynnol â phosib.

Byddent yn edrych ar eich gweithgareddau beunyddiol ac efallai'n cynnig cyngor ar sut i wneud eich cartref neu eich gweithle yn fwy diogel neu'n haws ei reoli. Gallai hyn gynnwys dangos dulliau haws o wneud rhyw weithgaredd fel mynd i'ch gwely neu godi ohono. Gallent hefyd gynnig cyngor am offer neu gymorth allai eich helpu i gyflawni rhyw dasg yn fwy diogel ac yn hwylusach.

Gallai therapydd galwedigaethol eich helpu i ddod o hyd i ddulliau penodol o symud yn haws o gwmpas eich cartref yn enwedig mewn darnau ohono sy'n gallu achosi ichi fferru.

Gallent hefyd eich helpu i ddod o hyd i ddulliau o reoli cyfnodau o fferru mewn sefyllfaoedd eraill. Os ydych chi'n cael trafferth trefnu eich bywyd o ddydd i ddydd, neu eich bod yn teimlo'n bryderus iawn, gall therapydd galwedigaethol eich helpu i ddysgu technegau ar gyfer rheoli'r pryderon hyn.

Rhagor o gyngor: chwiliwch am ein gwybodaeth am therapi galwedigaethol a Parkinson's.

Ffisiotherapi

Os ydych chi'n fferru mewn ystum lle rydych chi'n pwysu ymlaen gyda'ch pen-gliniau wedi'u plygu, eich sodlau oddi ar y llawr a'ch pen yn gwyro ymlaen, rydych yn debycach o ddisgyn, gan fod yr atgyrch (reflex) sy'n eich helpu i gadw'ch cydbwysedd ddim yn gweithio cystal. Mwyaf yn y byd y byddwch yn ceisio symud eich traed, mwy a mwy sigledig fyddwch chi'n mynd, gan gynyddu'r tebygolrwydd o gwmpo.

Gall ffisiotherapydd eich helpu gyda thechnegau i leihau'r tebygolrwydd o gwmpo a brifo pan fyddwch yn fferru. Gall y rhain gynnwys ymarferion i gryfhau'r cyhyrau sy'n eich helpu i sefyll yn syth (fel cyhyrau'r coesau) ac yn gwella'ch osgo a'ch ffordd o gerdded.

Dyma rai enghreifftiau:

- dysgu rhoi eich sawdl i lawr yn gyntaf wrth gerdded – bydd hyn yn eich helpu i gadw'ch cydbwysedd
- dysgu dygymod gyda gwneud dau beth ar yr un pryd (e.e. cario rhywbeth tra'n cerdded) gan sicrhau eich bod yn gwybod lle i ganolbwyntio'r sylw
- sythu eich corff i osgo sy'n mynd i'ch gwneud chi'n fwy sad ar eich traed
- dysgu sut i symud eich pwysau i un ochr i'ch gwneud yn barod i gymryd cam gyda'r goes arall
- defnyddio gwahanol 'arwyddion' (pethau i'w gwneud fyddai'n hybu'r symudiad)
- dysgu rheoli'r tueddiad i fferru mewn amryw o lefydd ac o sefyllfaoedd, fel bod eich cof yn cael ei atgoffa'n gyflymach mewn sefyllfa go-iawn. Gall ymarfer mewn darnau o'ch cartref sy'n gwneud ichi fferru fel arfer fod yn arbennig o ddefnyddiol.

Gall eich ffisiotherapydd hefyd roi cyngor ichi am offer i'ch helpu i gerdded. Mae'n bwysig iawn cael cyngor proffesiynol ynglŷn â hyn, achos os nad ydych chi'n dewis yr un cywir, fe allai'r tueddiad i fferru fynd yn waeth yn hytrach na'n well.

Gofalwch siarad gyda gweithiwr iechyd proffesiynol cyn defnyddio offer fel ffrâm Zimmer, gan nad ydynt bob amser yn addas ar gyfer pobl sydd â Parkinson's.

Mae llawer o bobl sy'n dioddef o Parkinson's yn cerdded yn well heb unrhyw gymorthyddion, ond dim ond ar ôl iddynt ddysgu sgiliau symud i'w helpu i reoli'r problem.

Rhagor o gyngor: chwiliwch am ein gwybodaeth am ffisiotherapi a Parkinson's, a chwmpo a Parkinson's.

Llawdriniaeth

Mae ysgogiad ymenyddol dwfn yn fath o lawdriniaeth sy'n gallu helpu rhai pobl sydd â Parkinson's. Nid yw'n addas i bawb, ond mae rhai pobl yn teimlo'i fod yn helpu gyda fferru.

Rhagor o gyngor: chwiliwch am ein gwybodaeth am ysgogi ymenyddol dwfn ar gyfer Parkinson's.

Beth alla'i wneud i helpu fy hunan?

Gall fferru fod yn symptom sy'n cynhyrfu rhywun, ac weithiau'n eu dychryn. Os ydych chi'n fferru'n gyson, byddwch efallai'n osgoi'r llefydd lle rydych fwyaf tebygol o fferru, fel manau cul, llefydd prysur neu newydd, neu borth drysau.

Ond ddylai fferru ddim eich rhwystro rhag gwneud y pethau rydych chi'n eu mwynhau, ac mae yna dulliau o'ch helpu i'w reoli. Mae'n rhaid i bawb ddod o hyd i'r ffordd orau o ddygymod â fo. Mae'n bwysig dod i wybod beth sydd orau ar eich cyfer chi, a pheidio â gadael i boeni am fferru eich rhwystro rhag gwneud unrhyw beth sy'n rhoi mwyniant ichi. Mae poeni yn gwneud fferru'n fwy tebygol.

Cofiwch, os bydd eich traed yn fferru, a'ch bod yn ceisio estyn allan am gynhaliaeth sy'n rhy bell oddi wrthy, gallech golli'ch cydbwysedd a chwmpo.

Strategaethau symud a thechneg arwyddion

Ni fydd tueddiad i fferru yn diflannu, ond gallwch wella'ch rheolaeth drosto drwy ddefnyddio nifer o strategaethau. Mae amrywiaeth eang o dechnegau sy'n defnyddio strategaeth benodol neu 'arwydd' i hybu'ch symudiad ar ôl fferru. Bydd gwybod sut i'w gwneud yn eich helpu i ddelio gyda fferru, ac efallai'n gwneud ichi boeni llai pan fydd yn digwydd, a rhoi gwell rheolaeth ichi.

Mae rhestr isod o rai o'r dulliau sydd wedi cael eu hargymell gan therapyddion galwedigaethol a ffisiotherapyddion sydd â phrofiad o weithio gydag unigolion sy'n dioddef o Parkinson's.

Cofiwch fod dulliau gwahanol yn mynd i weithio'n well mewn gwahanol sefyllfaoedd, ac ar adegau gwahanol yn ystod y cyflwr. Felly, rhowch gynnig ar wahanol strategaethau i weld pa rai sy'n gweithio orau i chi, a defnyddiwch nhw i adfer eich symudiad.

Efallai y bydd llawer o'r dulliau yn eich helpu i lynu bwyd a diod hefyd os nad ydy hyn yn

digwydd yn awtomatig. Efallai y dowch o hyd i ddulliau o leihau neu osgoi fferru'n llwyr.

Beth i'w wneud os ydych chi'n fferru neu'n methu ailgychwyn

Os ydy symudiad yn gwrthod llifo'n llyfn, gall gwneud ymdrech i feddwl am bob rhan unigol o symudiad cyfarwydd neu syml eich helpu i ailgychwyn.

Os yw eich traed yn fferru, gallech syrthio, felly sicrhewch fod eich teulu, ffrindiau a'ch gofalwyr yn gwybod am y fferru, a'u bod yn gwybod sut i helpu pan fydd yn digwydd.

Y peth cyntaf i'w wneud wrth deimlo'ch hun yn fferru ydy stopio symud, neu arafu. Bydd hyn yn rhoi cyfle ichi ganolbwyntio ar eich cydbwysedd, i feddwl am eich symudiad nesaf, a pharatoi eich corff i ailgychwyn, fydd efallai'n lleihau'r perygl o gwmpo.

Y dull cynllunio

Rhowch gynnig ar y canlynol:

- **STOPIO:** ymdawelwch a chymryd anadl
- **MEDDWL:** beth ydych chi am ei wneud?
- **CYNLLUNIO:** sut ydych chi am wneud hyn?
- **GWNEUD:** gorffennwch y dasg neu'r symudiad.

Y dull symud pwysau

- Pan fyddwch yn fferru, peidiwch â cheisio symud ymlaen yn syth bin. Yn lle hynny, symudwch y rhan fwyaf o'ch pwysau i un goes yn raddol (dyma sydd fel arfer yn digwydd pan fyddwch yn dechrau cerdded). Bydd symud eich pwysau i'r goes sy'n eich cynnal fel hyn yn caniatáu ichi gymryd cam gyda'r droed arall. I helpu gyda hyn, cyfrwch 'un, dau, tri, camu' neu 'paratowch, barod, ewch' wrthoch eich hunan er mwyn ailgychwyn symud eto.
- Efallai y medrwyd ailgychwyn cerdded eto drwy siglo eich pen a'ch ysgwyddau fymryn o un ochr i'r llall. Gall y siglo yma eich helpu i symud pwysau eich corff i'r goes sy'n eich cynnal.

- Mae'n bosib y byddai dweud rhywbeth wrthoch eich hun wrth wneud hyn yn helpu, fel 'symud fy mhwysau i'r droed chwith, a chamu efo'r dde' (neu fel arall). Efallai y bydd raid ichi siglo o goes i goes i ryddhau'r pwysau ar bob troed cyn cychwyn y cam.

Dulliau arwyddo drwy sain neu weld

Gall defnyddio cyfri, sain neu rythm helpu weithiau – er enghraifft:

- Cerdded yn yr unfan er mwyn cadw'r rythm i fynd, fel pan fyddwch wedi stopio i agor drws.
- Ar ôl fferru a chymryd saib, penderfynwch pa droed yr ydych yn mynd i gamu gyda hi'n gyntaf, ac yna symud ymlaen ar ôl dweud rhywbeth fel 'un, dau, tri, camu' neu 'paratowch, barod, ewch'. Gallwch ddweud hyn yn uchel neu'n ddistaw wrthoch eich hun. Os oes gennych gwmni pan fferrwch, gallai'r person hynny ddweud y geiriau drosoc.
- Os ydy ardal arbennig yn peri ichi fferru, gall defnyddio rhythm eich helpu i fynd heibio'r darn 'problemus' yn ddiraffterth. Gallech ganu neu hymian tiwn wrth gerdded (yn uchel neu'n dawel wrthoch chi'ch hunan). Cyfrwch eich camau o un i ddeg (gan ddechrau eilwaith ar ôl cyrraedd deg), neu dywedwch yn uchel, 'un, dau, un, dau, un dau' neu 'chwith, de, chwith, de, chwith, de'. Mae'r dull yma'n helpu cadw'r rhythm, ac yn gallu helpu osgoi fferru wrth ddod at ddrws ac yn y blaen
- Dweud gair 'sbarduno' wrthoch eich hun fel 'camu', 'mynd' neu 'llyncu' er mwyn ailgychwyn cerdded, neu er mwyn gallu llyncu bwyd neu ddiod.
- Os ydy fferru'n broblem sy'n digwydd yn aml, gallech lawr lwytho cerddoriaeth i chwaraewr MP3, er mwyn gallu gwrando arno wrth gerdded, er mwyn helpu osgoi fferru.
- Defnyddio metronom i ailgychwyn eich cerdded. Dyfais sy'n cael ei defnyddio gan gerddorion ydy metronom.
- Mae metronom yn cynhyrchu tic neu drawiad rheolaidd sy'n helpu cerddorion gadw at rythm penodol. Gallwch eu prynu ar lein yn hawdd, neu mewn siopau sy'n gwerthu offerynnau cerdd. Gofalwch eich bod yn gallu defnyddio'r botymau rheoli'n hwylus cyn prynu un.

Defnyddio'r dychmyg

Os ydy hi'n anodd ichi ddechrau symud, rhowch gynnik ar wneud y symudiad yn eich meddwl yn gyntaf. Ceisiwch dychmygu neu gofio gwneud y symudiad yn fanwl, heb unrhyw rwystrau o ran symud. Mae meddwl am wneud rhywbeth yn y ffordd yma yn cael ei alw'n 'ymarfer meddyliol' weithiau.

Yn aml, mae pobl sy'n gwneud chwaraeon a cherddorion yn defnyddio'r dechneg hon ar gyfer ymarfer a gwella'u perfformiad. Mae'n gweithio am fod meddwl am symud yn defnyddio'r un rhannau o'r ymennydd â'r rhai sy'n cael eu defnyddio wrth wneud y symudiadau hynny'n mewn gwirionedd.

Er enghraifft, er mwyn codi o gadair esmwyth pan fyddwch yn teimlo'n ddiymadferth:

- Dychmygwch symud eich pen-ôl tuag at flaen y gadair, gan gadw'r traed ar wahân ac yn agos atoch, a gosod eich dwylo'n barod i bwyso i lawr ar freichiau'r gadair.
- Yna, dychmygwch y teimlad o bwyso i lawr drwy'r coesau a'r breichiau gan bwyso ymlaen wrth sefyll yn ddiraffferth.
- Ar ôl ichi redeg drwy'r symudiad yn eich meddwl, paratowch i symud drwy ddweud 'un, dau tri, codi', wrth wneud y set o symudiadau rydych chi newydd eu dychmygu.

Stribedi llawr

Os ydych chi'n fferru'n aml yn yr un llefydd yn eich cartref, a bod y dulliau a drafodwyd hyd yn hyn ddim yn gweithio, gallech roi cynnik ar ddefnyddio stribedi llawr er mwyn eich helpu i ddod dros y darnau problemus.

Gall stribedi helpu os ydych chi'n cael trafferth i droi neu newid cyfeiriad ar lawr patrymog. Gallent hefyd helpu mewn drysau, lle mae angen ichi droi cornel, mewn coridorau neu mewn manau cul eraill.

Dyma sut i'w defnyddio:

- Prynwch dâp gludiog, tâp masgio neu 'duct tape' mewn lliw sy'n wahanol i'r llawr neu'r carped.

- Torrwch y tâp yn stribedi – tri neu bedwar ohonynt – sydd rhwng 40cm i 55cm o hyd (15 i 22 modfedd).
- Glynwch nhw'n sownd i'r llawr neu'r carped, gyda thua 35cm i 50cm (13 i 20 modfedd) rhyngddynt.
- Os oes cornel, gosodwch y stribedi mewn siâp ffan o gwmpas y troad.
- Os ydy lliw'r llawr neu'r ansawdd yn newid ym mhorth y drws, gosodwch stribed lle mae'r ddau'n ymuno. Os ydy'r llawr yr un fath ar ddwy ochr y porth, rhowch stribedi yr un pellter ar wahân ar naill ochr y trothwy.

Wrth gerdded dros y stribedi, peidiwch â phoeni lle roddwch chi'ch traed. Camwch ar y llinellau neu rhyngddynt yn ôl eich dewis. Pan fydd y stribedi wedi treulio neu ddod yn rhydd ar eu hymylon, bydd angen ichi ail-osod y stribedi gan ddefnyddio tâp newydd, neu ofyn i rywun wneud hyn ar eich rhan yn gyson.

Arwyddion posib eraill

- Os ydy matiau o liwiau gwahanol yn gwneud ichi fferru, symudwch nhw oddi ar eich llwybr arferol drwy'r ystafell honno. Ceisiwch eu gosod yn rhywle lle nad ydych chi'n cerdded yn aml, er enghraifft o dan y ffenestr. Mae lloriau mewn lliwiau plaen ac ystafelloedd heb ormod o ddodrefn yn gwneud hi'n haws symud o gwmpas.
- Os ydy rhywun sy'n gwybod am eich problem gyda chi pan fferrwch, gallent eich helpu drwy osod un o'u traed o flaen eich traed chi ar ongl sgwâr. Bydd hyn yn rhoi rhywbeth ichi gamu drosto er mwyn eich helpu i ailgychwyn cerdded. Yn ôl rhai dioddefwyr, yr hyn sy'n gweithio iddyn' nhw ydy gorfod camu dros handlen ambarél neu ffon â'u pennau i lawr, neu gamu dros bapur newydd wedi'i rowlio.
- Os yw'ch camau'n rhy gyflym i'ch corff gadw i fyny, canolbwyntiwch ar arafu'ch rhythm camu a meddwl am wneud camau mwy. Gall hyn helpu i oresgyn llusgo'ch traed, gan fod hynny'n digwydd yn aml cyn rhewi.

Beth petawn i'n fferru mewn lle prysur?

Dywed rhai pobl eu bod yn fferru mewn mannau prysur, fel archfarchnadoedd, gorsafoedd, achlysuron cymdeithasol neu ynghanol trefi. Os ydy hyn yn digwydd, dysgwch roi amser ichi'ch hunan i stopio, edrych a chynllunio eich llwybr yn gyson ar siwrnai.

Gallwch roi cynnig ar y canlynol:

- Camwch i'r ochr, o ffordd y prif lif o bobl, ac os yw'n bosib, cyffyrddwch rywbeth solat fel wal er mwyn helpu eich cydbwysedd.
- Edrychwch ar yr ardal o'ch blaen gan chwilio am unrhyw beth sydd ar eich llwybr, fel bocsys, pobl eraill, meinciau, goleuadau stryd neu drolïau.
- Penderfynwch ar yr union lwybr i'w ddilyn, neu dyfalwch faint o gamau'n union fydd angen eu cymryd, cyn cerdded tuag at yr union bwynt hwnnw.

Ailadroddwch y dull yma o oedi, edrych, cynllunio a cherdded mor aml ag sydd angen ichi. Neu, os ydych chi wedi dyfalu'r nifer o gamau sydd angen eu cymryd, dechreuwch eu cyfrif gan anelu i gyrraedd pen eich taith pan fyddwch wedi cyfrif y nifer hwnnw o gamau.

Os nad ydy'r un o'r dulliau yma'n gweithio, a bod brys ichi ddechrau symud eto ar ôl fferru, ceisiwch blygu ychydig ar eich pengliniau a cherdded yn eich blaen yn yr ystum hwnnw.

Rhagor o wybodaeth a chymorth

Nyrsys Parkinson's

Mae nyrsys Parkinson's yn darparu cyngor a chymorth arbenigol i bobl â Parkinson's a'r rhai hynny sy'n gofalu amdany'n nhw. Hefyd gallan nhw gysylltu â gweithwyr proffesiynol eraill ym maes iechyd a gofal cymdeithasol i sicrhau y diwallir eich anghenion.

Mae'r rôl nyrs Parkinson's yn amrywio. Bydd pob un yn cynnig gwasanaethau gwahanol, yan anelu at ddiwallu anghenion lleol. Lleolir rhai nyrsys yn y gymuned, tra bod eraill wedi'u lleoli mewn sefyllfaoedd ysbyty.

Mae llawer o nyrsys Parkinson's yn rhagnodwyr annibynnol. Mae hyn yn golygu y gallan nhw ragnodi a gwneud addasiadau i feddyginiaeth, felly nid oes angen i rywun â Parkinson's weld eu harbenigwr am newidiadau i neu ymholiadau ynghylch eu cyffuriau a gyfer Parkinson's bob tro.

Efallai na fydd nyrsys Parkinson's ar gael ym mhob ardal, ond gall eich Meddyg Teulu neu arbenigwr roi rhagor o fanylion ichi am wasanaethau lleol.

Gallwch chi ddysgu rhagor yn parkinsons.org.uk/nurses

Gwybodaeth a chymorth gan Parkinson's UK

Gallwch chi ffonio ein llinell gymorth gyfrinachol am ddim i gael cymorth a gwybodaeth gyffredinol. Ffoniwch **0808 800 0303** (mae galwadau am ddim ar linellau tir yn y DU a'r mwyafrif o rwydweithiau symudol) neu e-bostiwch hello@parkinsons.org.uk. Rydyn ni'n rhedeg gwasanaeth cymorth cyfoedion os hoffech chi siarad ar y ffôn â rhywun a effeithir gan Parkinson's sydd wedi wynebu problemau tebyg i chi. Mae'r gwasanaeth yn gyfrinachol ac am ddim – ffoniwch y llinell gymorth i siarad â rhywun am gael eich paru â gwirfoddolwr.

Gall ein llinell gymorth eich cysylltu ag un o'n cynghorwyr lleol Parkinson's, sy'n rhoi gwybodaeth a chymorth unigol i unrhyw un a effeithir gan Parkinson's. Hefyd gallan nhw ddarparu dolenni i grwpiau a gwasanaethau lleol. Mae gan ein gwefan parkinsons.org.uk lawer o wybodaeth ynghylch Parkinson's a bywyd

dyddiol gyda'r cyflwr. Hefyd gallwch chi ganfod manylion ynghylch eich tîm cymorth lleol a'ch cyfarfod grŵp lleol agosaf yn parkinsons.org.uk/localtoyou

Ewch at parkinsons.org.uk/forum i sgwrsio gyda phobl eraill sydd wedi cael profiadau tebyg ar ein fforwm trafod ar-lein.

Diolch

Diolch i bawb a sydd wedi cyfrannu i'r ddalen wybodaeth hon a'i hadolygu:

Bhanu Ramaswamy, independent physiotherapy consultant

Patsy Cotton, Advanced Nurse Practitioner, Greater Manchester Neurosciences Centre

Diolch hefyd i'n grŵp adolygu gwybodaeth a phobl eraill a effeithir gan Parkinson's a ddarparodd adborth.

Allwch chi helpu?

Yn Parkinson's UK, rydyn ni'n gwbl ddibynol ar roddion gan unigolion a sefydliadau i ariannu'r gwaith rydyn ni'n ei wneud. Mae sawl ffordd y gallwch chi ein helpu i gefnogi pobl â Parkinson's.

Os hoffech chi gymryd rhan, cysylltwch â'n tîm Gwasanaethau Cefnogwyr ar **0800 138 6593** neu ewch i'n gwefan yn parkinsons.org.uk/donate. Diolch.

Ynghylch ein gwybodaeth

Mae'r cyfan o'n gwybodaeth ddiweddaraf ar gael ar parkinsons.org.uk/information-support

Os byddai'n well gennyh ddarllen un o'n taflenni neu lyfrynnau mewn print, gallwch weld sut i archebu ar parkinsons.org.uk/ordering-resources neu drwy ein ffonio ar **0300 123 3689**.

Rydyn ni'n gwneud pob ymdrech i sicrhau bod ein gwasanaethau'n darparu gwybodaeth gyfredol, ddiuedd a chywir. Rydyn ni'n gobeithio y bydd hon yn ychwanegu at unrhyw gyngor proffesiynol a dderbyniwch a'ch helpu i wneud unrhyw benderfyniadau y gallech chi eu hwynebu. Os gwelwch yn dda parhewch i siarad â'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol os ydych chi'n poeni ynghylch unrhyw agwedd ar fyw gyda Parkinson's.

Os hoffech chi ddysgu rhagor am sut rydyn ni'n rhoi eich gwybodaeth ynghyd, gan gynnwys cyfeiriadau a'r ffynonellau gwybodaeth rydyn ni'n eu defnyddio, cysylltwch â ni yn publications@parkinsons.org.uk.



Fferru yng nghlefyd Parkinson's (FS63W/2018)

A oes gennyh unrhyw adborth ynghylch yr wybodaeth hon? Bydd eich sylwadau'n ein helpu i sicrhau bod ein hadnoddau mor ddefnyddiol a hawdd eu deall â phosibl. Dychwelwch at Y **Tîm Cynnwys Gwybodaeth, Parkinson's UK, 215 Vauxhall Bridge Road, Llundain SW1V 1EJ**, neu e-bostiwch publications@parkinsons.org.uk. Diolch!

1. Dewiswch yr opsiwn sy'n addasach i chi.

- Mae gen i Parkinson's a ches i fy niagnosio yn
- Rwy'n gofalu am rywun â Parkinson's Mae gen i ffrind neu aelod teulu â Parkinson's
- Rwy'n weithiwr proffesiynol yn gweithio gyda phobl â Parkinson's
- Arall (pennwch)

2. O ble gawsoch chi'r wybodaeth hon?

- Meddyg Teulu Arbenigwr Nyrs Parkinson's Grŵp lleol Parkinson's UK
- Cynghorydd lleol Parkinson's UK Wedi'i harchebu'n uniongyrchol gennym ni
- Galwad i'r llinell gymorth Arall (pennwch)

3. A ydy wedi ateb eich holl gwestiynau?

- Ydy, yn gyfangwbl Ydy, gan fwyaf Ddim yn siŵr Yn rhannol Ddim o gwbl

4. Pa mor hawdd oedd ei deall?

- Hawdd iawn Hawdd Ddim yn siŵr Eithaf anodd Anodd iawn

Ni yw'r elusen Parkinson's sy'n gyrru gofal, triniaethau ac ansawdd bywyd gwell.

Gyda'n gilydd gallwn ni symud y dydd ymlaen pan na fydd unrhyw un yn ofni Parkinson's.

Parkinson's UK
215 Vauxhall Bridge Road
Llundain SW1V 1EJ

Llinell gyfrinachol am ddim **0808 800 0303**
(Dydd Llun I Ddydd Gwener 9am–7pm, Saturday 10am–2pm).

Cyfieithu ar y pryd ar gael

NGT Relay **18001 0808 800 0303** (I'w ddefnyddio gyda ffonau clyfar, llechenni, Cyfrifiaduron Personol a dyfeisiau eraill). Am ragor o wybodaeth gweler **www.ngts.org.uk**

hello@parkinsons.org.uk
parkinsons.org.uk

Cod archeb: FS63W



Diweddariad diwethaf Tachwedd 2018. Rydyn ni'n adolygu ein gwybodaeth o fewn tair blynedd. Gwiriwch ein gwefan am y fersiynau mwyaf cyfredol o'n holl wybodaeth.



© Parkinson's UK. Parkinson's UK yw enw gweithredu'r Parkinson's Disease Society of the United Kingdom [Cymdeithas Clefyd Parkinson's y Deyrnas Unedig]. Elusen wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (258197) ac yn yr Alban (SC037554).



5. A ydy wedi'ch helpu i reoli'ch cyflwr yn well, neu wneud dewisiadau sydd wedi gwella'ch bywyd mewn rhyw ffordd?

- Mae wedi helpu llawer Mae wedi helpu ychydig Dim newid
 Dydy hi ddim wedi helpu Mae wedi gwneud pethau'n waeth

6. Beth yw eich cefndir ethnig?*

- Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig Du neu Ddu Prydeinig Tsieineaidd Cymysg
 Gwyn - Prydeinig Gwyn - arall Arall (pennwch)

*Rydyn ni'n gofyn am eich ethnigrwydd er mwyn sicrhau bod ein gwybodaeth yn cyrraedd amrediad eang o bobl. Fodd bynnag, mae'r cwestiwn hwn yn opsiynol.

Eisiau clywed rhagor gennym?

- Hoffwn i gael ymateb i fy adborth Hoffwn i fod yn aelod o Parkinson's UK
 Mae gen i ddiddordeb mewn ymuno â'r Grŵp adolygu Gwybodaeth, i gynnig adborth ar wybodaeth Parkinson's UK

Os ydych chi wedi ateb 'le' i unrhyw un o'r opsiynau hyn, byddwch gystal â chwblhau'ch manylion isod.

Enw

Cyfeiriad

E-bost

Ffôn

Pa ddull fyddai'n well gennych inni gysylltu â chi? E-bost Post Ffôn

Fyddwn ni ddim yn trosglwyddo'ch manylion i unrhyw sefydliad neu drydydd parti arall. I ddysgu rhagor, darllenwch ein polisi preifat yn parkinsons.org.uk/termsandconditions

We're the Parkinson's charity that drives better care, treatments and quality of life.

Together we can bring forward the day when no one fears Parkinson's.

Parkinson's UK
215 Vauxhall Bridge Road
London SW1V 1EJ

Free confidential helpline **0808 800 0303**
(Monday to Friday 9am–7pm, Saturday 10am–2pm).
Interpreting available.

NGT Relay **18001 0808 800 0303** (for use with smart phones, tablets, PCs and other devices). For more information see www.ngts.org.uk

hello@parkinsons.org.uk
parkinsons.org.uk

Order code: PKFS63

Last updated October 2018. We review our information within three years.
Please check our website for the most up-to-date versions of all our information.
© Parkinson's UK. Parkinson's UK is the operating name of the Parkinson's Disease Society of the United Kingdom. A charity registered in England and Wales (258197) and in Scotland (SC037554).



5. Has it helped you manage your condition better, or make choices that have improved your life in some way?
 It helped a lot It helped a little No change It didn't help It made things worse

6. What is your ethnic background?*

Asian or Asian British Black or Black British Chinese Mixed White British White other Other (please specify)

*We ask about your ethnicity to ensure our information is reaching a broad range of people. However, this question is optional.

[Want to hear more from us?](#)

I would like a response to my feedback I would like to be a member of Parkinson's UK
 I'm interested in joining the Information review group, to offer feedback on Parkinson's UK information

If you've answered yes to any of these options, please complete your details below.

Name

Address

Email

Telephone

How would you prefer us to contact you?

Email Post Phone

We will not pass on your details to any other organisation or third party. To find out more, read our privacy policy at parkinsons.org.uk/termsandconditions

More information and support

Parkinson's nurses

Parkinson's nurses provide expert advice and support to people with Parkinson's and those who care for them. They can also make contact with other health and social care professionals to make sure your needs are met.

The role of the Parkinson's nurse varies. Each will offer different services, aiming to meet local needs. Some nurses are based in the community, whereas others are based in hospital settings.

Many Parkinson's nurses are independent prescribers. This means they can prescribe and make adjustments to medication, so someone with Parkinson's doesn't always need to see their specialist for changes to or queries about their Parkinson's drugs.

Parkinson's nurses may not be available in every area, but your GP or specialist can give you more details on local services.

You can find out more at parkinsons.org.uk/nurses

Information and support from Parkinson's UK
You can call our free confidential helpline for general support and information. Call **0808 800 0303** (calls are free from UK landlines and most mobile networks) or email hello@parkinsons.org.uk.

We run a peer support service if you'd like to talk on the phone with someone affected by Parkinson's who has faced similar issues to you. The service is free and confidential – ring the helpline to talk to someone about being matched with a volunteer. Our helpline can put you in touch with one of our Parkinson's local advisers, who give one-to-one information and support to anyone affected by Parkinson's. They can also provide links to local groups and services.

Our website parkinsons.org.uk has a lot of information about Parkinson's and everyday life with the condition. You can also find details of our local support team and your nearest local group meeting at parkinsons.org.uk/localtoyou

Visit parkinsons.org.uk/forum to chat to other people with similar experiences on our online discussion forum.

What if I freeze in a busy place?

Some people have told us they freeze in busy places, such as supermarkets, stations, social events or town centres. If this happens, learn to give yourself time to stop, look and plan your route at regular points.

You can try the following:

- Step to one side, out of the main flow of other people, and if possible touch something solid like a wall to help your balance.
- Look at the area ahead of you, checking for anything in the way, such as boxes, other people, benches, street lights or trolleys.

- Decide the exact route you'll take, or guess the number of steps you'll need, before walking towards that point.

Repeat this method of pause, look, plan and walk as often as you need to. Or, if you have guessed the number of steps, start counting them and aim to be at your destination by the number of steps you have guessed.

If none of these methods work and you urgently need to start moving again after freezing, try gently bending your knees and walking on in that position.

Other cueing tips

- Where there's a corner, place the strips in a fan shape around the bend.
- If the floor colour or texture changes through a doorway, put a strip on the joint. If the flooring is the same on each side of the doorway, put some strips at the same distance on each side of the threshold.

When you walk over the strips, don't worry about where you put your feet. Step on or between the lines to suit yourself. When they become worn or unstuck at the edges, you'll need to replace the strips with fresh tape or arrange for someone to do this for you regularly.

- If different coloured rugs or mats make you freeze, remove them from your usual route through a room. Try placing them somewhere that you don't walk often, for example under the window. Plain coloured flooring and uncluttered spaces make moving around easier.
- If someone who knows about your problem is with you when you freeze, they can help by putting one of their feet in front of yours at a right angle. This will give you something to step over to get you walking again. Some people report that what works for them is stepping over the up-turned handle end of a walking stick or umbrella, or stepping over a rolled-up newspaper.
- If your steps are too fast for your body to keep up with, concentrate on slowing down your stepping rhythm and think about making larger steps. This can help to overcome shuffling, as shuffling often happens before a freeze.

- one supporting leg like this will let you step forward with the opposite foot. To help with this count 'one, two, three, step' or say 'ready, steady, go' to yourself to get moving again.
 - You may be able to re-start walking again by gently rocking your head and shoulders from side to side. This rocking can help you shift your body weight to your supporting leg.
 - It may help to say something to yourself as you do this, like 'move my weight to left leg, then step with right' (or vice versa). You may have to rock from leg to leg to release the weight on each foot before stepping off.
- Using counting, sound or a rhythm can often help – for example:
- Walk on the spot to keep the stepping rhythm going, such as when you stop to open a door.
 - Decide after freezing and pausing which foot you're going to step with first, then step forward after saying something like 'one, two, three, step' or 'ready, steady, go'. You can say this out loud or silently to yourself. If you have someone with you when you freeze, they could say this for you.
 - If an area causes you to freeze, using rhythm might help you pass through a 'trouble spot' without a problem. You could sing or hum a tune as you walk (in your mind or out loud). Count your steps from one to 10 (start counting again when you get to 10), or say out loud, 'one, two, one, two, one, two, or 'left, right, left, right, left, right'. This sort of method helps keep a rhythm going and can reduce freezing in doorways etc.
 - Say a 'trigger' word silently to yourself such as 'step', 'go' or 'swallow' to re-start walking or to swallow food or drink.
 - If freezing is a frequent problem, you could download music on to an MP3 player, so you can listen to it as you walk, to help prevent freezing.
 - Use a metronome to re-start your walking. A metronome is a device used by musicians. It produces a regular tick or beat that helps them keep to a rhythm. You can find them easily online or in musical instrument shops. Check you can use the small control buttons before you buy one.

Sound and vision cueing methods

- ### Using your imagination
- If you find it hard to start a movement, try doing the action in your mind first. Try to imagine or remember doing the action in detail, without any movement difficulties. Thinking about actions in this way is sometimes called 'mental rehearsal'.
- Sports people and musicians often use this technique to practise and improve their performances. It works because thinking about moving uses the same areas of the brain we use when we actually make these movements.
- For example, to get up from an armchair when you feel stuck:
- Imagine moving your bottom to the front of the seat, keeping your feet slightly apart and tucked close to the chair, your hands ready to push down on the armrests.
 - Then imagine the feeling of pushing down through your legs and arms and leaning forward as you stand up easily.
 - After you've run through the actions in your mind, get ready to move by saying, 'one, two, three, stand', as you do the set of actions you've just imagined.
- ### Floor strips
- If you often freeze in the same places at home and could try using floor strips to help you overcome freezing trouble spots.
- They can help if you have problems turning or changing direction on patterned flooring. They can also help in doorways, wherever you need to turn a corner, in a corridor or in other narrow areas.
- Here's how to use them:
- Take some sticky tape, such as masking or duct tape, in a colour that's different from the floor or carpet.
 - Cut the tape into three or four strips of around 40cm to 55cm (15in to 22in).
 - Stick them firmly to the floor or carpet, around 35cm to 50cm (13in to 20in) apart.

Your physiotherapist can also give you advice on walking aids. It's important to get professional advice because if you don't choose the right one, they might make freezing worse rather than better.

Some walking aids, such as Zimmer frames, aren't always recommended for people with Parkinson's, so speak to a professional before you use one.

Many people with Parkinson's walk better without any aids, but only once they've learned movement skills to manage the problem.

Find out more: [see our information on physiotherapy and Parkinson's and falls and Parkinson's.](#)

Surgery

Deep brain stimulation is a type of surgery that can help some people with Parkinson's. It's not suitable for everyone, but some people find it helps their freezing.

Find out more: [see our information on deep brain stimulation for Parkinson's.](#)

What can I do to help myself?

Freezing can be an upsetting, and sometimes even frightening, symptom. If you freeze often you may avoid the places where you're most likely to freeze, such as narrow spaces, crowded or new places, or doorways.

But freezing shouldn't stop you doing the things you enjoy and there are things you can do to manage it. Everyone needs to find their own way of coping with freezing. It's important to find out what's best for you and not to let worrying about freezing stop you doing anything you enjoy. Worrying makes you more likely to freeze.

Remember, if your feet freeze and you then try to reach out for support that's not close enough, you may overbalance and fall.

Movement strategies and cueing techniques

A tendency to freeze won't disappear, but you can improve control over your freezing by using a range of strategies. There is a wide range of techniques that use a specific strategy or a 'cue' to trigger your

movement once you've frozen. Knowing these will help you to deal with freezing, may reduce any worries you have when it happens and will help you take control.

We've listed some methods below that have been recommended by occupational therapists and physiotherapists with experience of working with people with Parkinson's.

Remember that different methods may work in different situations and at different times during your condition. So, try a few things to find out which strategies work best for you and use them to restart your movement.

Many of the methods can also help you swallow food and drink too if this doesn't happen automatically. You may even find ways to reduce or avoid freezing altogether.

What to do when you freeze or can't get started

If a movement isn't flowing well, making the effort to think about each separate part of a familiar or simple movement can help you get going.

If your feet freeze you may fall over so make sure that any family, friends and carers know about your freezing and know how to help when it happens.

The first thing to do when you feel yourself freeze is to stop moving, or to slow down. This gives you time to refocus on balance, think about your next move and prepare your body to start again, which can reduce any risk of falling.

The plan method

Try the following:

- **STOP:** calm yourself and take a breath.
- **THINK:** what do you want to do?
- **PLAN:** how are you going to do it?
- **DO:** complete the task or movement.

The weight shift method

When you freeze, don't try to move forward straight away. Instead, gently move most of your weight to one leg (this is what normally happens when you go to walk). Shifting your weight to your

An occupational therapist can help you find specific ways to move more easily around your home in areas that can cause you to freeze.

They can also help you find ways to manage a freezing episode in other situations. If you have difficulties organising day-to-day life, or feel very anxious, an occupational therapist can help you learn techniques to manage these concerns.

Find out more: see our information on occupational therapy and Parkinson's.

Physiotherapy

If you freeze in a position where you're stooped forward with your knees bent, heels off the ground and head forward, you're more likely to fall, as the reflex that helps you keep your balance doesn't work so well. The more you try to move your feet, the more unsteady you may become, making it more likely you'll fall.

A physiotherapist can help you with techniques to reduce your risk of falling and hurting yourself when you freeze. These include exercises to strengthen the muscles that keep you upright (such as your leg muscles) and improve your posture and the way you walk.

Examples include:

- learning to put your heel down first when you walk – this will help you stay steady
- learning to deal with doing two things at the same time (like carrying something while walking) and making sure you know where to focus your attention

- straightening your body into a posture that will make you more stable
- learning to move your weight to one side ready to step forward with the opposite leg
- using different 'cues' (things you can do to encourage a movement to restart)

- learning to control your freezing in a variety of places and situations, so your memory will be triggered more quickly in real-life situations.
- Practising in areas of your home where you usually freeze can be particularly useful

Can freezing be dangerous?

Freezing or shuffling can affect your balance and make you more likely to fall over.

Take care with activities such as walking along the side of waterways and crossing busy roads. Swimming may also be difficult if you experience freezing. Some people have told us they avoid using shopping centres, train stations and airports. You may find it helpful to have someone with you when doing these activities, where possible.

Find out more: see our information on falls and Parkinson's for more about how to reduce your risk of falling.

Are there treatments for freezing?

Speak to your GP, specialist or Parkinson's nurse about the best treatment for your freezing. They can also refer you for therapy that may help.

Treatments include:

Drugs

If you tend to freeze during 'off' periods, changes to the type and timing of your medication may help you 'switch off' less often. Talk to your specialist or Parkinson's nurse about any changes to your medication. Don't suddenly stop taking your medication as this can be dangerous.

When freezing happens during 'on' periods, or if it's nothing to do with the change between 'on' and 'off' periods, this usually can't be treated with Parkinson's drugs.

Occupational therapy

An occupational therapist is a health professional who helps people be as independent as possible.

They look at your everyday activities and can give advice on making your home or workplace safer or easier to manage. This may include showing you easier ways to do a task or activity such as getting in and out of bed. They can also give advice about aids or equipment to make doing things easier and safer.

Freezing can also happen if you do not get your medication on time or miss a dose, or become severely constipated.

Where and when can it happen?

You're most likely to freeze when you're walking, as walking is a series of individual movements that happen in a particular order. If one part of the sequence is interrupted, the whole movement can come to a stop.

Freezing is common when:

- you're walking towards doorways, chairs or around obstacles
- you're turning or changing direction
- you're distracted by another task when you're walking, and the 'flow' of walking is interrupted by an object, someone talking or if something else draws your attention
- you're in a crowded place

All of these will interrupt and stop you being able to keep a rhythm going.

Usually, the length of the steps we take changes when walking from smooth to uneven ground. If you have Parkinson's you may find it difficult making these changes automatically. For example, you may be able to walk without a problem on uneven surfaces, but freeze when the floor is smoother or has a patterned surface.

Will freezing happen to me?

Not everyone with Parkinson's experiences freezing. Freezing sometimes happens in the early stages of being diagnosed with the condition. In particular it can happen to people who don't take medication for their condition straight away.

But it's more likely to happen if you've had Parkinson's for some time, and if you've been taking levodopa for a number of years. This is because after a while, you may have a milder response to levodopa.

Is freezing the same as going 'off'?

No. Some people with Parkinson's have 'on' and 'off' periods. Being 'on' is when a person's symptoms are controlled, while being 'off' is when Parkinson's symptoms come back and are difficult to manage.

Going from one to the other can happen very quickly. Some people have described it as like a light switch being turned on and off. Going 'off' can be a sign that your levodopa medication isn't working as well as before.

Being 'on' or 'off' is different from freezing. People with Parkinson's have told us that during 'off' periods, they might not be able to move at all, so walking, going up stairs or reaching for a cup will be very difficult.

But when they freeze, it only affects certain movements or parts of their body. So, you might not be able to walk, but you might still be able to reach for an object. Be careful if this happens to you. If your feet freeze and you try to reach for support too far away, you may overbalance and fall.

There are different ways of managing freezing and 'on/off' swings, so your specialist or Parkinson's nurse should treat them as separate problems.

Find out more: see our information on wearing off and involuntary movements (dyskinesia).

Tim

“Rather than walking facing forwards, I turn through 90 degrees from the way I want to go and step out sideways. I find this useful. I also find jogging helps me when I freeze, too.”

Freezing in Parkinson's

Some people with Parkinson's will experience a symptom called freezing.

This information explains what freezing is, what treatments are available and what you can do on how to get moving again and how to reduce the risk of falling if you freeze.

What is freezing?

Freezing can be a common symptom of Parkinson's. People describe it as feeling like their feet are 'glued' to the ground.

If you experience freezing you may suddenly not be able to move forward for several seconds or minutes. You may also feel like your lower half is stuck, but the top half of your body is still able to move. You may experience this interruption to movement when you start to walk or while walking. You may also experience it when trying to turn around. However, freezing might also affect you during other activities such as speaking, or during a repetitive movement like writing.

Having trouble starting a movement is sometimes called 'start hesitation'. This may happen when you try to step forward just after you've stood up, when you want to start getting out of bed or when you try to swallow food or drink.

Why do people with Parkinson's freeze?

We still don't know exactly what causes freezing. We only know that it happens when something interrupts or gets in the way of a normal sequence of movement.

It can get worse if you're feeling anxious, stressed or if you lose concentration. Freezing is also more likely to happen the longer you've had Parkinson's.