

IGIENE VISIVA

Mal di testa, bruciore agli occhi, affaticamento, lacrimazione, sono segnali di un sistema visivo che ha bisogno di aiuto.

La nostra vista, al giorno d'oggi, va incontro a forti sollecitazioni. Gli studenti leggono attualmente il triplo dei libri che leggevano i loro nonni. Gli adulti utilizzano continuamente la visione da vicino per il lavoro e per il tempo libero. Il passaggio ai computer ha costretto un numero sempre maggiore di persone a svolgere lavori da vicino per periodi prolungati. Molti problemi dell'occhio e della visione sono il diretto risultato dell'adattamento (o del mancato adattamento) a questo nuovo tipo di impegno visivo da vicino.

Indicazioni per ridurre lo stress visivo

- **Alzare lo sguardo di tanto in tanto:** a intervalli regolari bisogna sollevare lo sguardo dal lavoro da vicino che stiamo svolgendo e osservare un punto distante.
- **Illuminazione:** l'illuminazione sul piano di lavoro dovrebbe essere tre volte maggiore rispetto al resto della stanza. Non leggere con una sola lampada accesa in una stanza buia. Eliminare eventuali riflessi della lampada.
- **Distanza ottimale:** per leggere, lavorare o scrivere da vicino la distanza non deve essere inferiore a quella che intercorre tra polso e gomito (35-40 cm. circa).
- **Tenere la schiena dritta:** fuori il petto, indietro le spalle, sedersi correttamente in modo che entrambi gli occhi siano alla giusta distanza.
- **Scrittura:** reggere la penna a 2-3 cm dalla punta, in modo da vederla senza dover muovere la testa o il corpo.
- **Televisione:** dovrebbe essere osservata a una distanza pari a sette volte l'ampiezza dello schermo (circa 2.5-3mt.), stando seduti correttamente, accendendo luci indirette per evitare riflessi sullo schermo. La TV richiede e sviluppa pochissime capacità visive, per cui specialmente i bambini, dovrebbero guardarla solo poche ore al giorno.
- **Alimentazione:** la nostra dieta deve sempre essere ricca di vitamine, quindi tanta verdura fresca e tanta frutta fresca.

Esercizi per i muscoli oculari

Gli esercizi che seguono hanno lo scopo di rilassare i muscoli contratti degli occhi rendendoli soffici e pieghevoli; si consente agli occhi di muoversi e accomodare più liberamente, accelerando quindi il ripristino del visus normale.

Gli esercizi vanno eseguiti comodamente seduti su una sedia con braccioli, senza occhiali, meglio se di mattina.

- Mantenendo il capo per quanto possibile fermo e rilassato, consentite agli occhi di **guardare su e giù per 10 volte**. Gli occhi dovranno muoversi lentamente e metodicamente, quanto più in basso sia possibile, e poi il più alto possibile; non fate alcuno sforzo, adoperate bensì proprio un minimo

di forza. A mano a mano che i muscoli si rilasseranno potrete guardare sempre più in alto e più in basso.

Ripetere questi 10 movimenti 2 o 3 volte, con pause di 1 o 2 secondi

- Muovete gli occhi **da un lato all'altro** il più laterale possibile, senza alcun sforzo, **ripetere questi movimenti 10 volte per 2 o 3 volte con pause di 1 o 2 secondi.**
- Muovete dolcemente e lentamente gli occhi **in cerchio**, poi ruotateli in direzione inversa, fate questo **4 volte** usando il minimo di forza, senza sforzi.
Ripetete i 4 movimenti 2 o 3 volte con pause di 1 o 2 secondi.
- Tenete ritto il dito indice della mano destra a circa 20 cm. dagli occhi, guardatelo, poi spostate lo sguardo dal dito ad un qualsiasi oggetto che disti almeno 3 metri.
Guardate dall'uno all'altro **10 volte**, riposate 1 o 2 secondi, poi ripetete l'esercizio per 2 o 3 volte; eseguite questo esercizio piuttosto velocemente

Esercizi rilassanti del collo

Gli esercizi che seguono hanno lo scopo di rilassare i muscoli contratti del collo, devono essere praticati anche se si sta seguendo un corso di cura per la colonna vertebrale. L'ora migliore per eseguirli è **al mattino**, alzandosi, e dovranno durare complessivamente **soltanto 4 o 5 minuti.**

- Tenetevi in piedi, senza irrigidirvi, le mani lungo i fianchi; sollevate le braccia quanto più in alto sia possibile, poi il più possibile all'indietro, indi abbassateli e ritornate alla posizione di partenza effettuando con le braccia un movimento circolare piuttosto vigoroso. **Ripetere 25 volte** come un unico, ininterrotto movimento circolare delle braccia.
- Simile all'esercizio precedente ma invertendone la direzione, **ripetere 25 volte** come un unico movimento circolare ininterrotto.
- Lasciate che il mento cada in avanti, il più possibile vicino al petto, mantenendo il collo rilassato; sollevate, poi, la testa e fatela cadere il più possibile all'indietro sulla schiena. **Ripetere 10 volte.**
- Lasciate cadere il mento in avanti sul petto, poi descrivete un circolo completo, girando prima verso destra, poi ripetete girando in senso contrario.
Descrivete 10 circoli completi.
- Voltate la testa quanto più possibile verso sinistra, mantenendo immobile il resto del corpo, tornate in posizione normale, quindi volgete la testa il più possibile verso destra. **Ripetere 10 volte lentamente.**

Aiuti per il rilassamento

Palming

E' indispensabile per indurre un rilassamento degli occhi e dei tessuti circostanti più completo e consapevole di quanto possa ottenersi con l'azione del sonno.

Occorre sedere comodamente su una poltrona o su un sofà, rilassatevi al massimo, sentitevi sciolti e comodi, poi chiudete gli occhi e copriteli con le mani, incrociandole leggermente, in modo che il palmo sinistro sia sull'occhio sinistro e il palmo destro sul destro. Tenete le palme delle mani leggermente a coppa, in modo che il naso sia libero, non premete sugli occhi ed evitate che filtri della luce attraverso le mani; potete tenere gli occhi aperti o chiusi, come preferite, l'importante è che non vediate alcuna luce. Con gli occhi completamente coperti lasciate ricadere i gomiti sulle ginocchia, mantenendole strette tra loro, è possibile eseguire il palming anche da seduti appoggiando i gomiti su di un tavolo.

Compiere dai 10 ai 30 minuti, 2 o 3 volte al giorno.

Sbattere le palpebre (blinking)

Coloro che soffrono di vista difettosa effettuano il battito delle palpebre sporadicamente e con sforzo, anziché ammiccare spontaneamente e inconsciamente.

Imparate ad ammiccare una o due volte ogni 10 secondi (ma senza sforzo), qualsiasi cosa stiate facendo in quel momento, specialmente mentre leggete.

Luce solare (sunning)

Chiudere gli occhi, faccia al sole (in mancanza di sole potete usare una lampada daylight da 100 watt) muovendo dolcemente la testa da un lato all'altro accertandosi che i raggi cadano ugualmente su tutte le parti degli occhi, eseguirlo per circa **10 minuti 2 o 3 volte al giorno**; ha un effetto di vasodilatazione localizzata agli occhi dovuta al calore, rilassando così muscoli e nervi.

Acqua fredda

Tonifica gli occhi ed i tessuti circostanti; ogni volta che vi lavate, curvatevi sul lavandino, sollevate le mani piene d'acqua fino a 5 cm. dagli occhi chiusi, poi scagliate l'acqua sugli occhi, vivamente ma non con violenza. **Ripetete circa 20 volte**, poi asciugatevi strofinando vigorosamente gli occhi chiusi con l'asciugamano durante un minuto o due.

Aiuti per la vista

Memoria ed immaginazione

Guardate un piccolo oggetto, osservatene la forma ed il volume, fate scorrere gli occhi sul suo contorno, e poi, dopo averne afferrato un ritratto mentale il più chiaro possibile, chiudete gli occhi e cercate di rievocarlo con la maggiore perfezione che vi sia possibile. Riaprite gli occhi, guardate di nuovo l'oggetto, e ripetete quanto sopra. **Fate questo esercizio circa 5 minuti al giorno.**

Focalizzazione centrata

Significa vedere meglio dove state guardando, fissate un rigo stampato su un libro, poi concentratevi su di una parola al centro del rigo, quindi chiudete gli occhi ed immaginatevi di vedere il rigo con la parola in questione più nettamente rilevata e delineata nei confronti del resto; lasciate pure che il resto rimanga

sfuocato quanto vuole. Riaprite gli occhi, guardate di nuovo la parola e ripetete il tutto. **Continuate per circa 5 minuti al giorno.**

Letture

Il leggere è uno dei modi migliori per conservare attivi e sani gli occhi, solo se questi riescono a rimanere costantemente rilassati, altrimenti l'effetto può essere controproducente. Fondamentale è la distanza di lettura che non deve mai essere inferiore alla distanza intercorrente tra il gomito ed il polso del nostro avambraccio.

OCCHI E COMPUTER **domande e risposte:**

- **Problemi di affaticamento? monitor consigliabili?**

Lavorare al video per gli occhi è molto faticoso, si crea arrossamento, bruciori, sensazione di sabbia negli occhi, ecc. ecc. Inoltre cefalea sovraorbitaria e tempiale da disturbi della convergenza oculare, dolori cervicali da contrazione muscolare, ecc. Il monitor consigliabile è uno dell'ultima generazione ultrapiatti LCD, senza sfarfallii, con dimensioni medio grandi 19-21 pollici, in modo da utilizzarlo a 60-70 cm di distanza.

- **Soste durante il lavoro?**

Conviene sospendere il lavoro al video ogni 15 min e guardare lontano per almeno 2 min., utile anche sciogliere la colonna cervicale con appropriati esercizi rilassanti.

- **Accorgimenti posturali?**

Corretta postura alla scrivania, colonna dritta, spalle dritte, braccia ben appoggiate, video distante la misura del braccio teso davanti a sé, assenza di riflessi dannosi (finestre, lampade, ecc.) sulla superficie del monitor.

- **Per utilizzatori miopi e miopi astigmatici ?**

Correggere perfettamente il difetto visivo e curare la distanza dal monitor (il miope tende a stare troppo vicino), ma la correzione ideale è mediante il laser ad eccimeri (se la miopia si è stabilizzata), così si ottiene il giusto equilibrio tra correzione, distanza di lavoro ed affaticamento.

- **Per ipermetropi, astigmatici e presbiti?**

L'ipermetrope giovane tende ad usare poco gli occhiali, ma sbaglia, deve metterli per affaticare meno il sistema di accomodazione, se non è abituato all'occhiale, il laser può aiutarlo correggendo il difetto in maniera definitiva. Il presbite invece deve utilizzare degli occhiali multifocali per poter vedere alle varie distanze come la scrivania, il video, la persona davanti, ecc.

- **Schermi antiriflesso ?**

Sono utili per i monitor monocromatici di vecchia generazione

- **Occhiali particolari? lacrime artificiali o colliri?**

Gli occhiali da vista devono essere antiriflesso e con il filtro delle onde elettromagnetiche emesse dal monitor, le lacrime artificiali sono utili perché l'affaticamento porta a secchezza e bruciori oculari

Chi usa le lenti a contatto in genere soffre maggiormente del problema.

In ogni caso sono consigliabili colliri monodose a base di sostituti lacrimali (es. acido ialuronico) da instillare ogni 2-3 ore di lavoro al video.

- **Integratori alimentari?**

Non fanno molto, ma sicuramente non fanno male!! Se una persona è sana, segue una alimentazione bilanciata (oggi giorno è difficile), riposa bene e non è stressata, sicuramente non ne ha bisogno; altrimenti possono aiutare.

- **Occhiali o lenti a contatto?**

La miglior correzione probabilmente spetta a chi ha corretto il proprio difetto mediante il laser ad eccimeri, poiché si ottiene una correzione simile alle lenti a contatto (spesso superiore) senza dover sopportare i fastidi legati all'affaticamento dovuti all'uso delle lenti. L'esperienza di questi anni ha dimostrato che la vita al video per questi pazienti è decisamente migliorata.

- **Illuminazione?**

Il neon è quanto di peggio, a causa del contrasto anomalo derivante dalla sua lunghezza d'onda, ideali le lampade daylight o le lampade alogene, utile la lampada da tavolo per illuminare il piano di lavoro