

Rzuć okiem na...

AKOMODACJĘ.



Akomodacja, choć brzmi tajemniczo, jest niczym innym jak zdolnością do patrzenia na obiekty znajdujące się blisko i daleko od nas. Uczeń, który siedzi w ostatniej ławce ma więc okazję do jej poćwiczenia, przepisując z tablicy do zeszytu.

Jak to działa?

Akomodację można ćwiczyć- dosłownie. Jak każdy mięsień. Ale jak to? Mięsień i oko? Właśnie tak! Akomodacja jest możliwa między innymi dzięki mięśniowi rzęskowemu. W uproszczeniu, kiedy chcemy zobaczyć coś, co znajduje się daleko od nas, mięsień rzęskowy jest rozluźniony a układ więzadłowy utrzymujący soczewkę jest napięty. Soczewka ma wtedy płaski kształt i załamuje światło słabiej. Jeżeli chcemy zobaczyć wyraźnie coś, co znajduje się blisko nas, mięsień rzęskowy się napina a układ więzadłowy soczewki rozluźnia, dzięki czemu

soczewka staje się bardziej kulista i silniej załamuje światło. Samo uruchomienie procesu akomodacji, tzn. skurcz mięśnia rzęskowego w odpowiedzi na bliski przedmiot nie jest zależny od naszej woli. Natomiast mamy wpływ na to jak kierujemy naszą akomodacją i czy nadmiernie jej nie przeciążamy. Rozluźnianie skurczu mięśnia rzęskowego związane jest ściśle z naszą codzienną aktywnością i kondycją psychofizyczną. Stąd tak ważna jest różnorodność doboru ćwiczeń.

Pamiętaj, że z wiekiem, z powodu zmian w strukturze soczewki, zdolność akomodacyjna słabnie. Czy oddalasz przedmioty od oczu, żeby zobaczyć je wyraźnie? Jeśli tak, czas odwiedzić okulistę 🧐

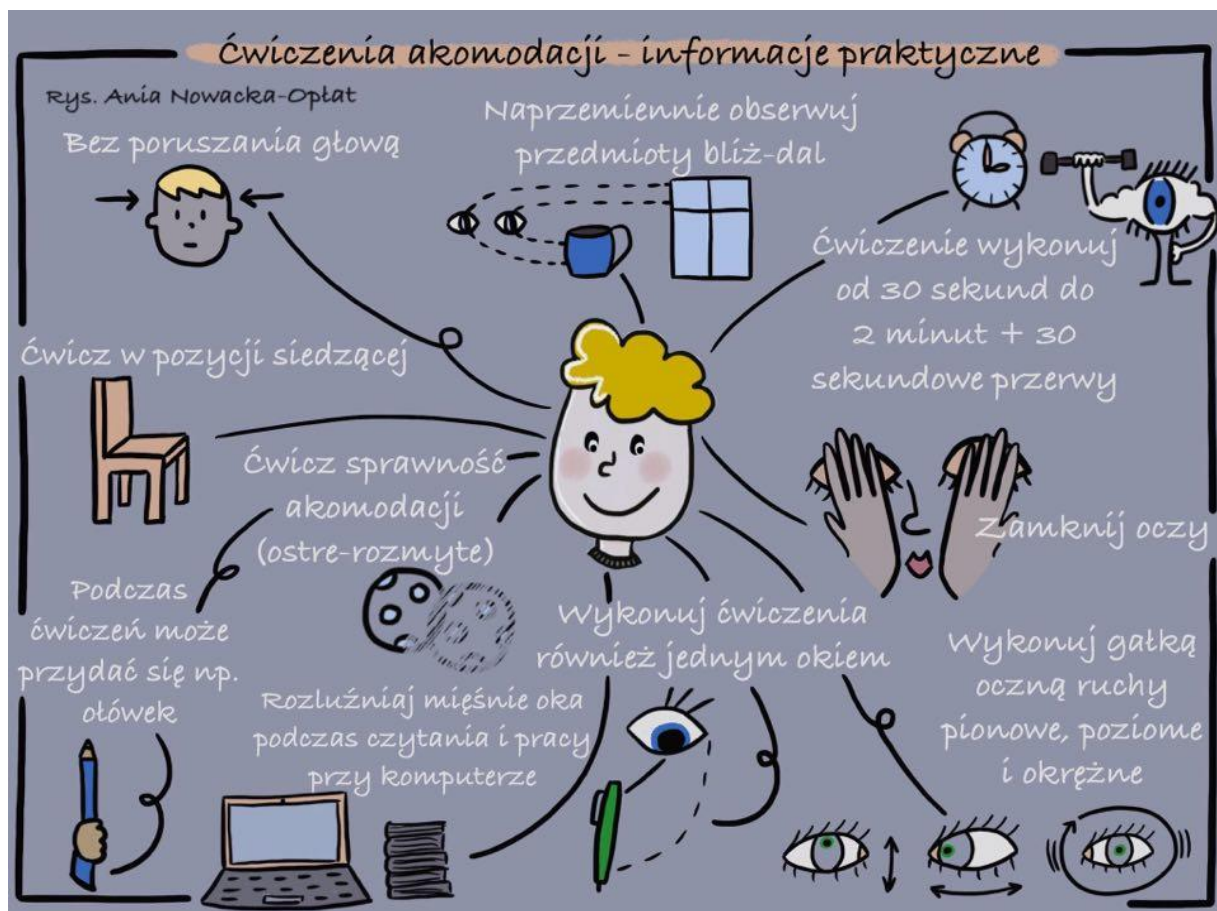
Akomodacja ma moc!

I to jaką! Dzieci często kompensują wady wzroku, głównie nadwzroczność, dobrą akomodacją. Z tego powodu, rodzice późno zgłaszają się do okulisty a gdy już do niego trafiają, często za sprawą przypadku, dziwią się jak to możliwe, że dziecko nie sygnalizowało tego, że widzi źle. Pamiętajmy także, że jeśli nie mamy porównania, nie wiemy jak to jest widzieć wyraźnie. Dla dziecka więc naturalnym jest to jak widzi i nie wie, że można widzieć inaczej. Bądźmy więc czujni i obserwujmy dziecko a gdy zauważymy takie niespecyficzne objawy jak: szybkie męczenie się oczu, zamglenia wzroku, łzawienie, bóle oczu i głowy”, mrużenie oczu, uczucie zmęczenia, przybliżanie się do przedmiotów, zamazane obrazy i napisy na ekranie telewizora, udajmy się do okulisty.

Skurcz akomodacji.

Nieskorygowana nadwzroczność wymaga nadmiernego skurczu mięśnia rzęskowego. Przyczyną trudności z rozluźnieniem skurczu akomodacji może być także długotrwała praca w blizy np. przy komputerze bez robienia przerw. Dlatego, między innymi, dzieci bezwzględnie powinny unikać korzystania z telefonów i tabletów. Skurcz akomodacji powoduje pozorną krótkowzroczność, dlatego przy badaniu wzroku przez okulistę, pamiętaj aby dziecko miało „zakroplone oczy” czyli porażoną akomodację, co pozwoli na wykrycie rzeczywistej wady.

Czas na gimnastykę 😊



Wszystkie ćwiczenia wykonujemy w pozycji siedzącej bez poruszania głową, każde z ćwiczeń wykonujemy od 30 sekund do 2 minut, w przerwach pomiędzy ćwiczeniami (trwających około 30 sekund) najpierw zaciskamy powieki, później je rozluźniamy, tym samym zmniejszając ich napięcie.

Ćwiczenie 1. Ruchy pionowe.

Patrzemy prosto przed siebie na daleko położony obiekt. Powoli przenosimy wzrok ku górze nie poruszając głową (w takiej pozycji pozostajemy przez 1-2 s.). Następnie przenosimy wzrok ku dołowi, gdzie również pozostajemy 1-2 s., i powracamy do patrzenia przed siebie.

Ćwiczenie 2. Ruchy poziome.

Ćwiczenie zaczynamy od patrzenia przed siebie. Powoli przenosimy wzrok w lewą stronę. Przez 1-2 s. patrzymy w lewo, następnie wracamy do początkowej pozycji patrząc przed siebie. Czynność powtarzamy przenosząc wzrok w prawo.

Ćwiczenie 3. Ruch po okręgu.

Ćwiczenie polega na ruchach gałkami ocznymi po okręgu bez poruszania głową.

Ćwiczenie 4. Zmiana obiektów.

Podczas tego ćwiczenia wybierz obiekt, który znajduje się w odległości ok. 30-40 cm, a następnie przenieś wzrok na przedmiot oddalony o co najmniej 5 m. Obserwuj obiekty na zmianę przez 2 minuty.

Ćwiczenie 5. Zamknij oczy.

Zasłoń dłońmi oczy tak, aby nie uciskały gałek ocznych, a następnie poczekaj do momentu, w którym pojawi się całkowita ciemność.

Ćwiczenie 6. Jedno oko.

Zakryj dłonią jedno oko tak, aby nie dochodziło światło. Drugim okiem patrz na przesuwany powoli poziomo i pionowo długopis.

Ćwiczenie 7. Z ołówkiem.

Trzymaj ołówek przed sobą na wysokości oczu na odległość wyciągniętej ręki. Przesuwaj rękę przed prawym okiem powoli w kierunku skroni i śledź ołówek wzrokiem, dopóki widzisz go wyraźnie. Powtórz tylko 5 razy. Wykonaj ćwiczenie również przed okiem lewym.

Ćwiczenie 8. Przy komputerze i podczas czytania.

Podczas pracy przy komputerze lub podczas czytania tekstu należy co 20-30 min. rozluźnić napięte mięśnie oczu. Zatrzymaj więc wzrok na jakimś odległym obiekcie przez kilka sekund, a następnie powoli przesunij na jakiś bliski punkt, najlepiej na wyciągnięcie ręki. Skup się na nim przez kilka sekund, po czym powróć do odległego obiektu. Wykonaj ćwiczenie 5 razy.

Ćwiczenie 9. Ćwiczenie sprawności akomodacji.

Obserwuj swobodnie obiekt położony w odległości większej niż 5 m. Spróbuj ten obraz widzieć wyraźnie, a następnie przez chwilę niech pozostanie rozmyty, nieostry. Przenieś wzrok na przedmiot położony w odległości ok. 30-40 cm i wykonaj analogicznie powyższe ćwiczenie.

Helena Woźniak

Ćwiczenia- Orto Optica Centrum Dobrego Widzenia Kraków

Rysunki: Anna Nowacka- Opłat