

Cosa puoi fare per la tua vista, rendendo più facile lo studio ed il lavoro.

### **Gli aspetti ergonomici e di postura da rispettare nell'uso del pc.**

Molti appropriati ed un'adeguata posizione possono aiutare a prevenire la sensazione di fatica visiva e ridurre problemi come: dolori del collo, della schiena, delle spalle e dei polsi.

Alcune indicazioni da seguire sono:

- Utilizzare sedie con schienali regolabili in altezza che permettono un angolo busto-anca di circa 90° e un angolo al gomito di circa 90-100°.
- La tastiera, inclinata di 5° - 10°, e il mouse devono permettere alle mani e ai polsi di muoversi senza tensioni.
- Il centro dello schermo deve essere più basso di 20° rispetto alla linea di sguardo da lontano.
- La distanza degli occhi dallo schermo varia dai 35 ai 75 cm, in rapporto alle sue dimensioni (n° pollici schermo x 4 = distanza in cm) e al problema visivo.
- Il testo da guardare deve essere collocato il più vicino possibile allo schermo per evitare a testa e occhi inutili movimenti e ridurre la frequenza dei cambiamenti di messa a fuoco.

### **L'illuminazione dell'ambiente di lavoro.**

Le necessità d'illuminazione variano a seconda del tipo di lavoro e della disposizione della stanza. Alcune indicazioni:

- Dove si lavora al computer, il livello d'illuminazione della stanza deve essere più basso, per lasciare sullo schermo una luminosità da tre a quattro volte più alta della luce dell'ambiente.
- I caratteri sullo schermo devono avere una buona definizione, una forma chiara e una grandezza sufficiente, l'immagine deve essere stabile e il contrasto tra i caratteri e sfondo facilmente regolabile.
- Le luci riflesse sullo schermo devono essere ridotte al minimo, inclinando lo schermo indietro di circa 10°. Le finestre e le altre fonti di luce devono essere poste lateralmente.
- Se necessario usare schermature, tendaggi e quando necessario per ridurre i riflessi sullo schermo.

### **Piccole interruzioni riducono lo stress.**

Fare pause è importante, perché il lavoro al computer richiede un'intensa concentrazione. Se possibile, il lavoro del PC dovrebbe essere intervallato con lavori d'altro tipo.

Un consiglio pratico per mantenere un'alta efficienza visiva:

- Distogliere lo sguardo dallo schermo per un paio di secondi ogni 5 – 10 minuti e mettere a fuoco un oggetto o una scrittura da lontano.

## **Una buona visione può non essere sufficiente al computer.**

Molti ritengono di avere una vista perfetta capace di svolgere diversi lavori come guidare o leggere senza bisogno di occhiali; un lavoro prolungato al computer può evidenziare annebbiamento o stanchezza visiva anche a queste persone. Problemi visivi non rilevati in precedenza possono diventare fonte di fastidio al PC. Ciò si verifica perché questo tipo di lavoro impone una richiesta più specifica rispetto ad altri lavori. È probabile che le ragioni dell'insorgenza di un fastidio visivo siano attribuibili a preesistenti condizioni visive.

## **Problemi visivi frequenti nel lavoro a computer.**

- **La presbiopia.**

Perdita della capacità di messa a fuoco di un oggetto da vicino legata al naturale processo d'invecchiamento e che si manifesta dopo i 40 anni. Possono diventare necessari degli occhiali per lavorare al computer. Le lenti bifocali o multifocali devono essere scelte tenendo conto dello specifico lavoro e della distanza di lettura. L'Ottico Optometrista saprà consigliare la soluzione più idonea al vostro problema visivo.

- **L'astigmatismo.**

Caratterizzato da una anomala curvatura della cornea provoca una visione annebbiata a tutte le distanze e quindi maggior fatica alla persona che lavora al computer. È importante una correzione adeguata da usare davanti allo schermo se l'astigmatismo è lieve, da usare invece in permanenza se l'astigmatismo è più elevato.

- **Disfunzioni visive** binoculari accomodative.

Indotte da una scarsa coordinazione fra i due occhi e/o una scarsa efficienza accomodativa causano annebbiamento, sdoppiamento dei caratteri e difficoltà di recupero della visione nitida nei passaggi da un punto all'altro durante il lavoro.

- Il vostro **Ottico Optometrista** può esaminare e rilevare queste condizioni e consigliarvi la soluzione personale più idonea al lavoro al computer e a tutti gli altri impegni visivi.

L'Ottico Optometrista è in grado di dare la soluzione più funzionale ai problemi della visione.

## **Come vediamo al Computer?**

L'introduzione del personal computer (PC) ha portato un significativo cambiamento al nostro modo di vivere quotidiano. Ho ampliato l'efficienza sul lavoro, le possibilità di ricerca nello studio e di divertimento nel tempo libero. Ha sollevato però anche dei problemi che rimangono prevalentemente collegati alla visione e alla postura.

## **LE RICHIESTE VISIVE AL PC**

Il lavoro al computer rappresenta “l’agonismo della visione”, poiché richiede una concentrazione prolungata ad una distanza tra i 35/37 cm con continui salti di un’immagine ad un’altra. Per vedere nitidamente a queste distanza il sistema visivo deve continuamente regolare la messa a fuoco e spostare gli occhi in modo veloce alla visione e alla postura.

## **I DISTURBI PIU’ COMUNI**

I disturbi riportati comunemente da chi lavora al computer sono:

- Fatica oculare;
- Visione annebbiata da lontano o da vicino;
- Sensazione di tremolio;
- Visione sdoppiata;
- Senso di sabbia negli occhi;
- Frequenta perdita del segno quando si spostano gli occhi dal testo da copiare allo schermo;
- Difficoltà a vedere nitidi gli oggetti distanti dopo aver lavorato a lungo al computer;
- Occhi troppo asciutti o troppo umidi.

Tutti questi disturbi sono i sintomi di quello che viene chiamato tensione o affaticamento agli occhi.

### **Ottico Optometrista:**

Professionista tecnico che determina e fornisce la soluzione ottica (occhiali, lenti a contatto e sistemi ingrandenti) o funzionale (educazione visiva e allenamento visivo) per la protezione, il consolidamento e il miglioramento dell’efficienza visiva.

### **Albo degli Optometristi:**

Organizzazione nazionale di professionisti Ottici specializzati in Optometria.  
Costituita nel 1974, porta la voce dell’Optometria italiana in Europa e nel mondo.