

Regole della Visione

Una efficace igiene visiva facilita l'apprendimento e il rendimento

Puoi fare molto per la tua vista, rendendo più facile lo studio e il lavoro

COME PRENDERSI CURA DELLA VISIONE

Ecco alcune indicazioni per ridurre lo stress visivo cognitivo:

Alzare lo sguardo

A intervalli regolari sia i bambini sia gli adulti devono sollevare lo sguardo dal lavoro da vicino che stanno svolgendo ed osservare un punto lontano mettendo a fuoco per alcuni secondi. In questo modo si rilassa il sistema visivo e se ne mantiene la flessibilità.

Illuminazione corretta

L'illuminazione sul lavoro dovrebbe essere tre volte maggiore rispetto all'illuminazione del resto della stanza. Non leggere con una sola lampada accesa in una stanza buia. Eliminare gli eventuali riflessi. È consigliabile combinare diverse lampade per mantenere sempre presente la percezione periferica della stanza ed evitare contrasti affaticanti.

Distanza fisiologica di lettura

La distanza ottimale per leggere, scrivere, e lavorare da vicino corrisponde a quella che intercorre tra la prima nocca del dito medio ed il gomito (35 – 40 cm negli adulti). Il nostro corpo è una unità indivisibile e deve agire in armonia con le sue varie componenti.

Tenere la schiena dritta

Petto in fuori, spalle indietro, sedersi correttamente utilizzando sedie e piani di lavoro proporzionati al proprio corpo per facilitare il mantenimento di un equilibrio visivo – posturale.

Evitare le posizioni distese

Quando si legge o si guarda la televisione ci si deve sedere correttamente evitando posizioni sdraiate o piegati in avanti o di lato. È difficile mantenere distanza e visione equilibrata stando sdraiati sul letto o sul divano.

Impugnatura nella scrittura

Nella scrittura bisogna tenere la penna o la matita a 2 cm dalla punta, per poterla vedere e farla scorrere senza inclinare di lato la testa o il busto. Impugnarla con i polpastrelli di pollice, indice e medio compiendo i movimenti necessari solo con le dita. Per muovere una biro non si devono usare grandi masse muscolari (avambraccio, braccio, o addirittura spalla).

Televisione

La TV dovrebbe essere guardata ad una distanza pari a 7 volte l'ampiezza dello schermo (circa 2,5 – 3m), stando seduti correttamente e con la stanza illuminata. Accendere luci indirette in modo da non provocare riflessi sullo schermo. La televisione richiede e sviluppa pochissime capacità visive, e i bambini dovrebbero guardarla poche ore al giorno per dedicarsi ad una maggiore attività all'aperto.

La lettura in automobile è sconsigliata

La lettura in uno stato di movimento, come in automobile, affatica molto il sistema visivo che deve coordinare input diversi per mantenere a fuoco il punto di fissazione. Il tragitto deve essere meglio utilizzato per ampliare la percezione in tutte le direzioni e a tutte le distanze.

DISAGIO VISIVO DURANTE IL LAVORO DA VICINO

Spesso una sola correzione non è la migliore per tutte le distanze. Adeguate lenti da vicino migliorano l'efficienza visiva e facilitano la resa sia durante il lavoro sia durante lo studio.

Gli Ottici Optometristi, valutando le abilità visive di una persona tengono conto delle condizioni in cui essa lavora, gioca o studia.

La correzione studiata dall'esperto della visione, l'Ottico Optometrista, unita all'applicazione delle regole d'igiene visiva sopra esposte, consente il miglior utilizzo delle capacità visive evitando affaticamento e conseguente disagio.

PER LA VISIONE I 10/10 NON SONO TUTTO

La normale tabella usata per l'esame della vista era stata ideata nel 1860 per verificare la capacità degli studenti di leggere alla lavagna ed è tuttora usata per misurare l'acutezza visiva da lontano.

Questo test non è però in grado di misurare la capacità di una persona di svolgere un lavoro da vicino come leggere, scrivere e lavorare per periodi prolungati. Si è visto che lo stress da vicino, anche in presenza di un'acutezza di 10/10 da lontano, favorisce lo sviluppo di problemi visivi e induce forme di adattamento all'occhio. La **miopia da studio** è un esempio. Statistiche di diversi paesi dimostrano con la scolarità un sensibile aumento. Man mano che la miopia avanza si rendono necessarie lenti più forti che limitano sempre di più la percezione periferica e riducono la dimensione dei caratteri.

L'EFFETTO PRINCIPALE DELLO STRESS VISIVO È IL CALO DELL'EFFICIENZA VISIVA

Una persona in condizioni di stress visivo:

Evita di svolgere a lungo un lavoro facendo il minimo indispensabile.

È a disagio e può provare fatica fisica generale, fatica visiva, sonnolenza durante la lettura ecc.

Può sviluppare miopia.

Presenta una combinazione delle condizioni di cui sopra.

L'**Ottico Optometrista** può dare la soluzione della maggior parte dei problemi della visione.

Regole della Visione

Visione annebbiata, mal di testa, bruciore e fatica agli occhi, difficoltà di recupero della messa a fuoco, lacrimazione, sono segnali di un sistema visivo che ha bisogno di aiuto.

Quasi tutti nascono con vista e occhi potenzialmente buoni. La visione è una funzione che si acquisisce e il suo utilizzo si ripercuote direttamente sulle varie attività. Il sistema visivo è al giorno d'oggi sottoposto a forti sollecitazioni. Gli studenti leggono il triplo dei loro nonni. Gli adulti utilizzano la visione da vicino per il lavoro e il tempo libero. Fatica agli occhi, visione annebbiata, scarsa efficienza visiva sono indicazioni di un grosso carico di lavoro visivo cognitivo svolto da vicino.

Il continuo stress visivo cognitivo con la mancanza di un'adeguata igiene visiva o la sottovalutazione di determinati sintomi possono tradursi in difficoltà a eseguire bene un lavoro da vicino con il conseguente adattamento volto a ridurre lo stress visivo.

Chi Siamo?

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.

Cosimo Franco Roviello

Ottico Optometrista

0828/365470 3347654555