

Terapia Visiva Optometrica

Mark Menezes Optometrist BSc(Hons) Optom FACBO

Fabrizio Bonci Dip Optom (ITA), BSc Optom (HU), MCOptom (UK) Kecskemet (HU)

Igiene Visivo

Durante la lettura e la scrittura, usando un computer o dispositivi elettronici è sempre migliore posizionalo con lo sguardo rivolto verso il basso. Guarda verso il basso di vedere lo schermo o a pagina. Quando si guarda uno schermo alterare la luminosità in modo che sia confortevole e ridurre lo sfarfallio dello schermo. Posizionare lo schermo per ridurre i riflessi. Considerare di collegare uno schermo antiriflesso al computer. Leggi sempre con un buon livello di luminosità, vicino ad una finestra, oppure mediante una lampada da tavolo. Si consiglia idealmente una luce direzionale, ad esempio una lampada ad angolo piuttosto che una lampada con paralume, poiché una luce direzionale dirigerà la luce direttamente su ciò che stai facendo. Tieni sempre accesa la luce principale della stanza in modo da ridurre le aree della stanza con ridotta luminosità.

I dispositivi elettronici come i laptop o PC possono essere ottimizzati scaricando gratuitamente il programma per il computer F.lux, o funzioni di "uso notturno" che riducono l'esposizione alla luce blu nei telefoni cellulari.

Durante qualsiasi attività prossimale fai delle piccole pause ogni 10 minuti; hai soltanto bisogno di interrompere il tuo lavoro per appena 10 secondi. Quando fai una pausa, cerca di guardare il più lontano possibile in modo da far rilassare i tuoi occhi. È consigliabile fare pause più brevi e più frequenti piuttosto che lavorare per un periodo di tempo più lungo per poi dover fare una pausa più lunga. Nelle pause più lunghe, i tuoi occhi potrebbero essere già stanchi. Quando leggi un libro, alla fine di ogni due pagine, cerca di prendere l'abitudine di guardare in lontananza per almeno 10 secondi. Questo ti permetterà di rilassare i tuoi occhi e di stressarti meno.

Cerca di mantenere una distanza ragionevole quando leggi o quando scrivi, oppure durante l'utilizzo di un iPad, telefono, o durante qualsiasi attività prossimale con qualsiasi dispositivo elettronico. Si consiglia una distanza di 40 cm.

Ricorda sempre di ammiccare regolarmente le palpebre ogni 4 secondi; spesso le persone si dimenticano di "sbattere" le palpebre durante le loro attività alla distanza prossimale.

Quando scrivi o leggi, cerca di appoggiare lo stampato su di una superficie inclinata di circa 30° (un po' come i banchi di scuola di un tempo), cercando di mantenere una postura eretta e non curva. Puoi sempre utilizzare un file A4 e posizionarlo sotto lo stampato per produrre l'angolo di inclinazione necessario. Questo è secondo me il motivo per cui i banchi di scuola di un tempo erano inclinati.

Sii consapevole sempre della tua visione periferica. Gli occhi quando sono stanchi tendono ad inibire la visione periferica. Se hai difficoltà con la tua visione periferica, fai una pausa in modo tale da ripristinare la tua visione ambientale.

Ricordati inoltre di respirare regolarmente durante le tue attività da vicino. A volte le persone possono essere così coinvolte e concentrate in ciò che stanno facendo che iniziano a fare dei respiri molto superficiali o addirittura a trattenere il respiro, il che le fa irrigidire piuttosto che rilassare. Consideri una attività fisica come yoga, Pilates o arti marziali per mantenere buona postura. Anche consideri l'opinione di osteopata o insegnante di tecnica Alexander.