

Come prendersi cura della visione

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

Alcune indicazioni per ridurre lo stress visivo:

Alzare lo sguardo

A intervalli regolari sia i bambini, sia gli adulti, devono sollevare lo sguardo dal lavoro da vicino che stanno svolgendo e osservare un punto lontano mettendolo 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 in una stanza buia. Eliminare gli eventuali riflessi.

È pertanto consigliabile mantenere sempre presente la percezione periferica della stanza ed evitare contrasti affaticanti.

Distanza fisiologica di lettura e scrittura

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

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 e il busto. Impugnarla con i polpastrelli di pollice, indice e medio compiendo i movimenti necessari solo con le dita. Per far scorrere la penna non servono braccio e spalla!



Il piano inclinato

Tenere la schiena dritta

Petto in fuori, spalle indietro, sedersi correttamente utilizzando sedie e piano di lavoro proporzionati al proprio corpo così da facilitare il mantenimento di un equilibrio visivo-posturale.

Usare un piano inclinato aiuta a mantenere una postura corretta

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 su letto e divano.

Televisione

La televisione dovrebbe essere guardata stando seduti correttamente e con la stanza illuminata con luce diffusa, in modo da non provocare riflessi sullo schermo. La distanza corretta dipende dal tipo di televisore, tubo catodico o pannello al plasma o LCD. Nel caso del televisore di tipo a tubo catodico la distanza minima di osservazione equivale a circa 7 volte la diagonale dello schermo. Tale distanza minima si riduce a 2,3 volte in caso di schermo LCD o plasma HD, e a 1,5 volte se lo schermo è full HD. I bambini dovrebbero guardarla poche ore al giorno per dedicarsi ad una maggiore attività all'aperto e sviluppare in questo modo maggiori capacità visive.

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.

Disagio visivo durante le attività da vicino

Talvolta una sola correzione non è la migliore per tutte le distanze. Adeguate lenti da vicino migliorano l'efficienza visiva e facilitano la resa durante lo studio, anche in individui che non necessitano di correzione per la vista da lontano.

Protezione da raggi UV sin da bambini

Una buona protezione degli occhi, che cominci sin dalla prima infanzia, è una maggior garanzia di benessere visivo per il futuro. La maggior parte dei bambini non porta occhiali da sole. È importante sottolineare che esiste un effetto cumulativo dell'assorbimento dei raggi UV negli occhi. È quindi fondamentale fornire al bambino una protezione il prima possibile. Con l'utilizzo di lenti fotocromatiche si bloccano al 100% i dannosi raggi UV e si aiuta a preservare la salute e il benessere degli occhi dei bambini.

Per la visione i 10/10 non sono tutto.

La normale tabella usata per misurare l'acutezza visiva da lontano non è 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 10/10 da lontano, favorisce lo sviluppo di problemi visivi e induce forme di adattamento dell'occhio.

La miopia da studio ne è un esempio. Statistiche di diversi Paesi ne dimostrano un sensibile aumento con la scolarità. Lenti correttive più forti limitano la percezione periferica e riducono la dimensione dei caratteri.

L'effetto 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 eliminare la visione di un occhio, penalizzando l'efficienza e la capacità di comprensione;
- può sviluppare miopia.

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