

COVID Training Oculare:

scheda di esercizio

Anche le curve della colonna vertebrale, sia a livello lombare che cervicale, si adattano per mantenere l'orizzontalità dello sguardo. Di conseguenza se si presenta una problematica visiva il corpo si adatta per compensare questo malfunzionamento dei muscoli oculari... e questo può sommarsi alle disfunzioni create da una posizione seduta prolungata.

In questa prova che ci impone il decreto #IORESTOACASA questo apparato è fortemente e pericolosamente sovraccaricato: le ore che siamo obbligati a passare ad un monitor (computer, tablet, telefonino) sono aumentate pesantemente.

Occhi stanchi: qualche consiglio per alleviarli con facili esercizi che potranno esservi molto d'aiuto per alleviare la stanchezza ai vostri occhi:

Ginnastica oculare per rilassare gli occhi

1) Esercizio delle 4 direzioni seduti in posizione comoda, con la testa dritta, rilassate le spalle.

- Portate lo sguardo in alto, verso il centro della fronte,
- poi in basso, verso la punta del naso e mantenete la tensione per 1-2 secondi.

Ripetete lentamente l'esercizio per quattro volte.

Portate

- lo sguardo il più lontano possibile a sinistra,
- poi a destra.

Ripetete l'esercizio 3 o 4 volte ogni ora o a piacere quando sentite gli occhi affaticati. Si tratta di un vero e proprio stretching per gli occhi.

2) "Mobilità con rotazione del capo e sguardo opposto": mantenete sempre la testa dritta e le spalle rilassate.

- Ruotate il capo a destra; ora rivolgete lo sguardo nell'angolo più in alto a sinistra,
- quindi spostatelo in basso a destra;
- Ruotate il capo a sinistra; portate gli occhi in alto, nell'angolo superiore destro,
- quindi spostateli nell'angolo in basso a sinistra. Ogni volta mantenete la tensione per 1-2 secondi
- Per concludere, riportate lo sguardo nell'angolo in alto a sinistra.

Ripetete l'esercizio 4 volte per ciascuna posizione.

3) "blinking o sbattito delle palpebre":

- strizzate gli occhi (5 secondi)
- sbattete più volte le palpebre (10 volte).
- Per rilassarvi, appoggiate i palmi sugli occhi e respirate lentamente (ispirate con il naso per 5"-trattenete il fiato 2secondie- espirate a bocca socchiusa " tra i denti" per 5").

Questo movimento consente di ossigenare il cristallino e di rilassare tutta la muscolatura oculare, dando nuova idratazione agli occhi.

Al termine di ogni singolo esercizio, consigliamo di strofinare tra loro i palmi delle mani, così da riscaldarli e poi appoggiarli sugli occhi. In questo modo favorirete la lacrimazione dell'occhio.

Ripetete la serie di esercizi 3 o 4 volte ogni ora o a piacere quando sentite gli occhi affaticati. Si tratta di un vero e proprio stretching per gli occhi.

Ci sono anche altri esercizi per occhi stanchi e affaticati... quasi un foam rolling:

- Il **“palming”**: sedetevi comodamente, chiudete gli occhi e appoggiate i palmi delle mani sugli occhi senza comprimerli. Inspirate ed espirate lentamente, assicurandovi che non trapeli luce. Concentratevi sul respiro per almeno 5 minuti, rilassando i muscoli del volto e degli occhi. Togliete lentamente le mani e riaprite gli occhi. Questo esercizio è ottimo per rilassarvi, soprattutto quando la vista è particolarmente affaticata.
- Il **“massaggio delle orbite oculari”**: anche per i vostri occhi non può esserci nulla di più rilassante di un massaggio. Con le punte delle dita, massaggiate l'area al di sotto delle sopracciglia con movimenti circolari.

Questi semplici esercizi allevieranno la stanchezza oculare e aiuteranno i vostri occhi a rilassarsi e a ricaricarsi dopo una giornata stressante!

E ancora

- Quando lavorate al computer, fate una pausa a intervalli regolari o, almeno, distogliete lo sguardo dal monitor ogni cinque minuti e focalizzatelo su un oggetto lontano. Ricordatevi di battere le palpebre a intervalli regolari: quando si è concentrati a lavorare al computer, infatti, si tende a battere di meno le palpebre.
- Chiudete gli occhi per qualche secondo per combattere la secchezza, appena avvertite la fatica. Ogni tanto provate a concentrarvi sulle sensazioni che arrivano ai vostri occhi, vi servirà per percepire prima la stanchezza... e il momento di fare esercizio..
- Se dove soggiornate c'è aria condizionata o riscaldamento centralizzato, cercate di mantenere una buona ventilazione. Bevete molta acqua e qualora non vi sia possibile aprire una finestra, posizionate una ciotola d'acqua possibilmente vicina ad un calorifero per umidificare l'aria.
- Potete inoltre utilizzare colliri lubrificanti per lenire e rinfrescare gli occhi.