

Proste ćwiczenia na wzrok dla daleko i krótkowidza, a także osób starszych, cierpiących na astygmatyzm. Pomogą również w przypadku tzw. zespołu suchego oka oraz gdy czujesz, że bolą cię oczy.

Ćwiczenia dla krótkowidzów

Ćwiczenia dla krótkowidzów mają na celu tak wytrenować mięśnie gałki ocznej, aby poprawić jej ostrość widzenia. Podstawowym ćwiczeniem jest **tablica Snella**. Należy umieścić ją odległości takiej, aby wyraźnie widzieć około jej połowę – reszta może być niewidoczna, bądź rozmazana. Należy po kolei czytać litery w rzędach i wzrokiem obrysowywać ich kontury, koncentrować się na ich wyrazistości. W trakcie czytania można unosić dłonie na wysokość oczu, tak aby pobudzić widzenie peryferyjne. Kiedy dojdziemy do rzędu liter niewyraźnych, należy skoncentrować się na ich rozpoznaniu, czyli przesuwaniu oczu po konturach. Przy końcu linii należy zamknąć oczy, aby zwizualizować ich czerń, a potem przenieść wzrok na białe tło tablicy.

Kolejnym ćwiczeniem jest **rozciąganie mięśni skośnych oczu**. Należy wziąć do ręki ołówek i patrzeć na jego czubek, przesuając ku górze w kierunku czubka nosa. Potem, płynnym ruchem należy przemieścić go na prawą stronę aż do końca pola widzenia, nie spuszczając z ołówka wzroku. Podobne ruchy można wykonywać w kierunku lewej strony, od dwóch do dziesięciu serii.

Ćwiczenia dla dalekowidzów

Ćwiczenia dla dalekowidzów mają z kolei zmniejszyć uczucie zmęczenia oczu i zapobiec pogłębieniu się dość uciążliwej wady. Ważne jest zatem, aby wykonywać je, będąc rozluźnionym. Jednym z ćwiczeń jest czytanie z "puzonowaniem", co pozwala rozpoznać tekst z bliższej niż dotychczas odległości. Należy wziąć książkę o różnej wielkości czcionki i umieścić w odległości, w której bez trudu przeczytamy tekst. Cały czas czytając należy powoli przybliżać tekst do siebie do chwili, kiedy będzie on nieczytelny. Wówczas należy zatrzymać książkę i patrzeć na kontury oraz krawędzie liter, starając się je rozpoznać.