

»» Лечебная
физическая культура
при заболевании глаз.

Основные заболевания органов зрения



- **Астигматизм** – патология преломляющей способности глаза. При этом заболевании органов зрения свет проходит под разными углами. На сетчатке не получается четкого изображения предмета из-за того, что каждая его точка предстает размыто.
- **Глаукома** – возникает в результате нарушения баланса выделения и оттока внутриглазной жидкости. Этот процесс сопровождается повышением внутриглазного давления.
- **Катаракта** – болезнь, которая характеризуется нарушением прозрачности хрусталика.
- **Кератоконус** – заболевание роговицы, при котором увеличивается ее кривизна, происходит истончение по центру, и, как следствие, появляется рубцевание роговицы.

- ▣ **Дальнозоркость, или гиперметропия** – заболевание, при котором человек плохо видит предметы, находящиеся на близком расстоянии. Фокус лучей, которые попадают в глаз, находится за сетчаткой, а не совпадает с ней.
- ▣ **Основные признаки дальнозоркости:**
 - плохое зрение вблизи;
 - плохое зрение вдаль (при больших степенях дальнозоркости);
 - повышенная утомляемость глаз при чтении;
 - перенапряжение глаз при работе (головные боли, жжение в глазах);
 - косоглазие и "ленивые" глаза у детей (амблиопия);
 - частые воспалительные болезни глаз (ячмень, конъюнктивит).

- ▣ **Близорукость, или миопия** – заболевание, при котором человек плохо видит предметы, расположенные далеко. Изображения предметов фокусируются впереди сетчатки, а не на ней. У близоруких людей часто бывают головные боли. Они испытывают повышенную зрительную утомляемость при управлении автомобилем или во время спортивных игр.

Правила занятия упражнениями для глазных мышц

1. начинать с простых упражнений, постепенно увеличивая количество повторений и усложняя их;
2. выполнять упражнения медленно, без напряжения;
3. делать упражнения понемногу, но часто;
4. после каждого упражнения моргать;
5. выполнять упражнения без очков;
6. при сильной близорукости каждое упражнение не более 3-4 раз, постепенно увеличивая количество повторений;
7. особую осторожность должны соблюдать те, у кого было отслоение сетчатки.



Упражнения для глаз

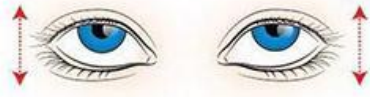


- Начинайте с 2-3 повторений каждого упражнения, увеличивая количество повторений с каждым занятием. В итоге, каждое упражнение следует повторять не менее 6 раз в каждом направлении. Для того, чтобы лечебная физкультура принесла еще больше пользы, необходимо выполнять упражнения сначала с открытыми, затем с закрытыми глазами.

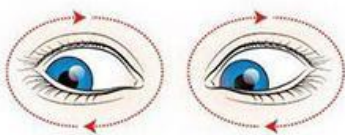
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ



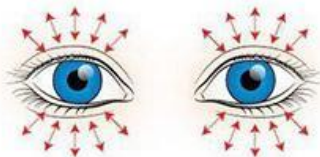
Горизонтальные движения глаз:
вправо-влево



Движение глазными яблоками
вертикально: вверх-вниз



Движение глазами по кругу: по часовой
стрелке и в обратном направлении



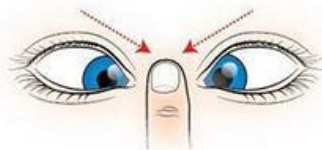
Интенсивное сжатие и раскрытие
глаз в быстром темпе



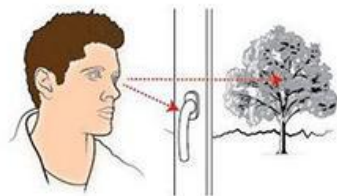
Движение глазами по-диагонали:
скосить глаза в левый нижний угол, потом
по-прямой перевести взгляд вверх.
Аналогично в противоположном
направлении.



Частое моргание глазами



Сведение глаз к носу.
Для этого к переносице поднесите
палец и посмотрите на него —
глаза легко "соединятся"



Работа глаз "на расстояние". Подойдите
к окну, внимательно посмотрите на близкую,
хорошо видимую деталь: ветку дерева, что
растет за окном, ручку на раме. Потом
направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть
максимально отдаленный предмет.

КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ СЛЕДУЕТ ПОВТОРЯТЬ НЕ МЕНЕЕ 6 РАЗ В КАЖДОМ НАПРАВЛЕНИИ

□ Еще один важный момент при выполнении этих упражнений: голова, шея и туловище должны находиться в одном и том же положении, работают только глаза.

- a. глаза отвести вправо, затем влево, снова вправо и затем влево;
- b. глаза отвести в правый верхний угол, затем в левый нижний угол, затем в правый нижний и потом в левый верхний угол;
- c. глаза отвести в левый угол, затем в правый нижний угол, в левый верхний и затем в правый нижний угол;
- d. глаза поднять вверх, затем опустить вниз, снова вверх и опять вниз;
- e. круговое вращение глазами сначала в одну сторону, затем в другую;
- f. частое моргание глазами;
- g. работа глаз "на расстояние": подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, растущего за окном, или на царапинку на стекле, можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги, затем направить взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы;
- h. рисовать глазами цифры от 0 до 9.



- глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскрыв на выдохе глаза. Повторить 5 раз;
- закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями - от носа к вискам;
- закройте глаза, расслабьте брови. Вращайте глазными яблоками слева направо и справа налево. Повторить 10 раз;
- поставьте большой палец руки на расстоянии 25-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10 раз;
- положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их. 10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторить 3 раза.



- Кроме упражнений поможет расслабить глаза массаж, который входит в комплекс лечения заболеваний глаз. Так как поглаживание закрытых глаз, вибрация, нажим, массаж ладонью и легкое разминание оказывают хорошее влияние на циркуляцию крови и нервы. Наиболее распространен прием массажа двумя пальцами - указательным и средним - в виде восьмиобразного движения. По нижнему краю глаза движение к носу, по верхнему краю глаза - над бровями. Такое движение повторять 8-16 раз. Интересная особенность глазного массажа, помимо его прямого назначения, в том, что, массируя глаза, мы помогаем расслабить излишне зажатые мышцы шеи, плеч и подмышек.

Гимнастика для глаз



- *Упражнение 1.* Закрой глаза и дай им отдохнуть.
- *Упражнение 2.* Несколько раз посмотри попеременно вверх-вниз, влево-вправо.
- *Упражнение 3.* Несколько раз зажмурься и снова открой глаза.
- *Упражнение 4.* Часто поморгай глазами.
- *Упражнение 5.* Посмотри в окно - сначала на предмет, находящийся в непосредственной близости, потом переведи взгляд вдаль.

Физкультминутка для глаз

Комплекс включает 6 упражнений.

И.п. для выполнения упражнений -
стоя или сидя, спина прямая, плечи неподвижны.

- Колебательные движения глазами по горизонтали справа-налево, затем слева-направо.



- Колебательные движения глазами по вертикали вверх-вниз, затем вниз-вверх.



- Интенсивные сжимания и разжимания век в быстром темпе.



- Круговые вращательные движения глазами слева-направо, затем справа-налево.



- Круговые вращательные движения глазами вначале в правую сторону, затем в левую, как бы вычерчивая лежащую на боку цифру 8.



- Частые моргания глазами, без усилий и напряжения.

