



Training Visivo Optometrico

Training Visivo Optometrico

*Centro Ottico Buranello Via G.Buranello 184/186/188r
16149 Genova Sampierdarena
Cell. 347 0688542 Tel 010 467068 Fax 010 467068
Email maurizio.gambari@fastwebnet.it*

*Nadia Mattioli, dottoressa in Ottica ed Optometria
Prevenzione e trattamento dei problemi della funzione visiva e Training visivo comportamentale
Cell: 333.9309955 e-mail: mattiolinadia@alice.it*

Nadia Mattioli - Dottoressa in Ottica ed Optometria

Valutazione visiva - Prevenzione e trattamento dei problemi della visione - Training visivo optometrico

Via Galimberti 12 - 15048 Valenza Po (AL) - Cell.: 333 9309955 - e-mail: mattiolinadia@alice.it
Casale Monferrato (AL) - Genova Sampierdarena - Chieri (TO)

Centro Ottico Buranello Via G.Buranello 184/186/188r
16149 Genova Sampierdarena
Cell. 347 0688542 Tel 010 467068 Fax 010 467068
Email maurizio.gambari@fastwebnet.it
Sito: centrotticoburanello@alice.it

Il training visivo (educazione visiva optometrica) è uno strumento molto importante che permette di accrescere o di formare nuove abilità visive che sono utili in tutte le attività che noi svolgiamo abitualmente.

INDICE

| | |
|---|-----|
| - Introduzione: | Pag |
| ▪ Cos'è la visione | 3 |
| ▪ Quali sono le abilità visive | 3 |
| ▪ Che cosa è il Visual Training | 4 |
| ▪ A cosa serve il Visual Training | 4 |
| - Come svolgere gli esercizi a casa | 5 |
| - Il ruolo dei genitori o di chi assiste | 6 |
| - Il ruolo del paziente | 7 |
| - Le regole per mantenere una buona visione | 8 |
| ▪ Postura | |
| ▪ Alimentazione | |

Cos'è la visione:

La visione è l'abilità di identificare, interpretare e capire quello che si vede. Questa funzione si apprende e si sviluppa fin dall'infanzia e si rafforza con la crescita corporea. Alcune persone, per svariati motivi, possono non completare in modo uniforme tutte le fasi dello sviluppo, o devono far fronte a richieste scolastiche prima che sia consolidata una buona visione di base. Abilità visive inefficienti interferiscono con la ricezione e l'elaborazione dell'informazione visiva. Due terzi delle informazioni che il cervello riceve sono infatti visive. Abilità visive efficienti hanno un ruolo importante nell'apprendimento, nello studio e nel lavoro. Avere gli occhi che si muovono, si allineano, focalizzano come una squadra, vuol dire innalzare la comprensione e l'interpretazione di tutti i messaggi visivi.

Quali sono le abilità visive:

Le abilità visive che tutti conosciamo sono l'acuità visiva da lontano e da vicino; ma per un sistema visivo efficiente se ne utilizzano molte altre:

- abilità di inseguimento (capacità di seguire in oggetto in movimento),
- abilità di fissazione e di messa a fuoco (localizzare, fissare e mettere a fuoco velocemente un oggetto nello spazio),
- percezione della profondità,
- percezione della visione periferica,
- binocularità (integrazione tra il sistema di accomodazione e di vergenza),
- concentrazione (eseguire un compito visivo prolungato),
- visualizzazione (capacità di formare immagini mentali per poterle immagazzinare più facilmente).

Cosa succede se non si possiedono abilità visive efficienti:

- Si possono presentare situazioni di eccessivo affaticamento alla fine di una giornata di lavoro o di studio;
- si può perdere il segno o si può sbagliare la riga nell'andare a capo durante la lettura;
- le parole sembrano muoversi nella pagina;
- si possono verificare episodi di visione sdoppiata e/o di soppressione di un occhio.

Inoltre uno stress visivo da vicino può portare ad un adattamento o una modifica dell'errore refrattivo come la miopia, ipermetropia, astigmatismo, strabismo, ambliopia (acuità visiva ridotta anche se corretto con opportune lenti), scarsa coordinazione visuo-motoria.

Che cosa è il Visual Training:

Il Visual Training, o meglio Educazione Visiva, è quella parte dell'optometria che si occupa dello sviluppo e del miglioramento delle abilità visive. Dopo un'attenta analisi delle funzioni visive del sistema binoculare, l'optometrista può consigliare un programma di allenamento visivo personalizzato (in caso di necessità). Il soggetto impara a coordinare meglio i due occhi in modo tale da ricevere da essi una migliore qualità e quantità di informazioni visive.

Essere in grado di elaborare meglio le informazioni visive vuol dire avere dei benefici non solo per quanto riguarda la visione ma più in generale per quanto riguarda semplici azioni quotidiane: a casa, al lavoro, a scuola, nello sport, alla guida...

A cosa serve il Visual Training:

L'educazione visiva serve a sviluppare le abilità visive e le capacità necessarie nelle attività scolastiche, lavorative, di vita quotidiana e nello sport.

È appurato che persone che hanno un sistema visivo funzionale, una buona coordinazione, una buona percezione dello spazio, una migliore binocularità e una buona elaborazione delle informazioni visive sono più efficienti; di conseguenza:

- Gli studenti leggono più velocemente con meno sforzo e per un periodo di tempo prolungato. Avranno dunque meno difficoltà nella comprensione del testo e nel ricordare le cose più a lungo, rispetto ad altri.
- I lavoratori hanno un ridotto affaticamento visivo a fine giornata e ridotti fastidi all'utilizzo del video terminale, rispetto ad altri.
- Si è più efficienti alla guida perché si valutano meglio le distanze, ci si stanca meno e si è più sicuri della propria guida.
- Gli atleti hanno riflessi più veloci, riescono a seguire l'azione in modo accurato e mostrano un rendimento generale migliore durante la gara.

Come svolgere gli esercizi a casa

Gli esercizi vanno affrontati con calma e tranquillità. È importante non essere stanchi o nervosi o malati.

L'optometrista vi darà tutte le informazioni necessarie per svolgere un compito però se avete qualche dubbio non esitate a chiamare per chiedere un'ulteriore spiegazione. È meglio chiedere piuttosto che rischiare di svolgere l'esercizio in modo sbagliato per tutta la settimana.

L'optometrista consegnerà degli esercizi da svolgere a casa con un tempo di svolgimento compreso tra i 5/6 minuti per esercizio con un massimo di 4 esercizi. È importante svolgere gli esercizi con una buona illuminazione ambientale.

Gli esercizi consegnati a casa verranno controllati in studio ogni due settimane, cioè ogni 2 incontri in studio. In questo modo si avrà a disposizione un'ora intera ogni due settimane per fare esercizi solo in studio.

Cercate di programmare gli esercizi nel primo pomeriggio, se è possibile, o altrimenti prima di cena, meglio se non vengono fatti alla sera. Quindi cercate di svolgere gli esercizi sempre alla stessa ora, così potete avere un termine di paragone e un feedback di miglioramento giornaliero.

Gli esercizi vanno svolti tutti i giorni tranne il giorno che venite in studio; alla fine di ogni esercizio ricordatevi di compilare il report di come è andata l'esecuzione. In questo foglio scriverete una breve descrizione di come è andato l'esercizio, se ci sono state difficoltà e quali sono state. In questo modo l'optometrista potrà monitorare il vostro andamento sia a casa che in studio.

Gli esercizi verranno controllati in studio ogni 2 settimane e il terapeuta vi consegnerà dei fogli dove saranno spiegati gli esercizi con gli eventuali livelli di ogni procedura. Se l'esecuzione è buona allora potete passare al livello successivo. È importante che rispettiate la sequenza dei livelli per non saltare nessuna tappa di miglioramento visivo.

Nel caso abbiate qualche dubbio o perplessità contattate l'optometrista.

Se lo svolgimento di un esercizio è buono potete introdurre delle difficoltà. I disturbi possono essere di tre tipi:

- VISIVI:
 - o Muovetevi avanti o indietro
 - o Roteare la tabella

- Uditivi:
 - o Inserire l'uso del metronomo
 - o La persona che ti assiste può bisbigliarti nell'orecchio
 - o Accendere la radio o la televisione nell'altra stanza

- Tattili:
 - o La persona che ti assiste provvederà a toccarti sulle braccia o sui fianchi (come se ti dovesse fare il solletico)

Il ruolo dei genitori

Voi genitori avete un ruolo molto importante per lo sviluppo del bambino, non solo per quando riguarda la sua crescita ma anche per esecuzione degli esercizi di training visivo optometrico.

Senza ombra di dubbio vostro figlio ha bisogno di voi in questo momento.

E' a volte difficile entrare nel ruolo di terapeuta/assistente ed abbandonare il ruolo del genitore per la durata dello svolgimento degli esercizi a casa.

Voi avete il compito di osservare, aiutare, controllare, incoraggiare vostro figlio durante tutto il periodo della terapia.

Sicuramente a volte capiterà che vostro figlio non abbia voglia di fare gli esercizi, in questo caso non va né sgridato né preso di punta, perché si otterrebbe l'effetto contrario. È invece importante fargli capire con calma che voi siete lì per lui e che gli state dedicando del tempo per aiutarlo a migliorare ed a raggiungere i suoi obiettivi. che se lui non svolgerà l'esercizio o non lo fa concentrato ne va a discapito la riuscita del training. Non insistete troppo per fargli fare gli esercizi contro voglia, se ci sono problemi lo comunicate all'optometrista ed insieme si troverà una soluzione. Inoltre lasciate al bambino la possibilità di accorgersi se si è dimenticato di fare gli esercizi e di valutare il suo rendimento.

Ci saranno dei momenti dove l'esercizio sarà difficile o faticoso; in questi momenti il vostro incoraggiamento, sostegno comprensione sarà più che necessario. Incoraggiatelo a continuare, a non mollare, perché se lui vuole può riuscire in tutto. Sottolineate ogni successo che ottiene e fategli notare gli errori con discrezione (questo perché per le persone come per i bambini è sempre più facile vedere l'errore e non quello che c'è di buono e solitamente ci si abbatte moralmente).

Quando vostro figlio sbaglia a fare un compito chiedetegli prima come lo ha svolto, o come ha fatto l'esercizio, non sottolineate immediatamente l'errore a meno che non sia in uno di quei casi specifici che vi verrà comunicato dall'optometrista. È importante che vostro figlio impari ad auto correggersi in modo da poter imparare dai propri errori, quindi non è così sbagliato che ne commetta diversi. Se non ha capito subito come ha svolto l'esercizio prima di dirglielo voi fatelo riprovare a svolgere il compito magari ha semplicemente ha bisogno di più tempo per capire.

Non siate troppo fiscali con i tempi di esecuzione degli esercizi se l'esercizio viene bene si può anche ridurre il tempi di esecuzione o aumentarlo in caso ci siano delle difficoltà.

Domande per aiutarlo ad auto valutarsi:

- Come l'hai fatto?
- Come è andata?
- Pensi di aver svolto l'esercizio in modo corretto?
- Cosa vorresti cambiare di quello che hai fatto?
- Cosa hanno fatto i tuoi occhi?
- I tuoi occhi si sono mossi o sono rimasti fermi?
- Senti tirare gli occhi?
-

N.B.: L'optometrista non è un medico, non si occupa delle malattie dell'occhio. Dunque se si dovesse presentare una qualsiasi patologia oculare (es.: congiuntivite, infezioni oculari, ecc..) è importante rivolgersi al medico.

Il ruolo del paziente

Una volta capito ed accettato che c'è un problema questo va affrontato.

I tuoi genitori sono lì pronti ad aiutarti ma hanno bisogno della tua piena collaborazione. Sei tu che vuoi affrontare e risolvere il tuo problema e questo è possibile solo se ci metti il tuo massimo impegno. Come sai gli esercizi da fare a casa non sono molti e ti portano via all'incirca 20 minuti; però questo tempo dipende dalla volontà che ci metti per farli.

La difficoltà visiva è la tua come lo sono i tuoi successi e i tuoi miglioramenti quindi non sono i tuoi genitori che devono ricordarti che è ora di fare gli esercizi ma sei tu a ricordarti e a chiedere loro di dedicarti quel tempo.

È importante che quando fai gli esercizi tu non sia stanco e che presti attenzione a cosa stai facendo. Di seguito troverai una serie di spunti per fare un buon lavoro.

Le regole per svolgere un buon esercizio:

- ☺ E' normale che gli esercizi siano complicati prima di diventare facili, quindi **affronta l'esercizio con un atteggiamento positivo** senza scoraggiarti alla prima difficoltà.
- ☺ **Avere un ruolo attivo** durante lo svolgimento dell'esercizio. Fare gli esercizi perché vanno fatti non serve a nulla; è invece importante capire cosa e come si sta facendo l'esercizio.
- ☺ Fare gli esercizi quando si è **riposati** o poco stanchi; perché la stanchezza non ci fa dare il meglio di noi.
- ☺ Avere un atteggiamento positivo verso le cose nuove. Pensare: "non ci riesco" non aiuta a risolvere i problemi. (**Quello che tu credi sia vero la nostra mente lo crede vero**).
- ☺ **Prefissati degli obiettivi** che vorresti raggiungere e per quale motivo stai facendo gli esercizi, questo ti aiuterà nei momenti di difficoltà o di scarso interesse.
- ☺ **Dai il massimo di te** in poco tempo ovvero concentrati per quei pochi minuti che devi svolgere l'esercizio altrimenti ci impieghi il doppio del tempo.
- ☺ **Stai rilassato durante gli esercizi** essere teso o rigido ti fa fare il doppio della fatica.
- ☺ **Segnati ogni miglioramento** che hai, spesso le cose belle si dimenticano. I miglioramenti verranno lentamente e poco per volta.
- ☺ Impara ad avere **fiducia in te stesso** e in quello che fai, se capita che sbagli non succede nulla; spesso si impara dagli errori che facciamo
- ☺ E' normale non capire quindi **chiedi nuovamente una spiegazione** (hai il mio numero di telefono).
- ☺ **Impara a gestirti da solo**, le difficoltà visive sono le tue come i tuoi successi, non farti pregare a fare gli esercizi ma gestisci tu il tuo tempo. Quando sei pronto chiedi a mamma o papà di aiutarti a fare gli esercizi. Oppure decidete un orario insieme e mantenete quello ogni giorno.

- ☺ **Impara a trovare delle soluzioni**, se l'esercizio non viene cerca un modo diverso per svolgerlo o segui i miei suggerimenti o trova qualcosa di tuo. L'importante è non scoraggiarsi ed abbandonare.
- ☺ **La pazienza è la Virtù dei forti**. Non avere fretta a voler finire una procedura, a volte avendo fretta si saltano dei livelli importanti per sviluppare abilità visive.

Suggerimenti per mantenere un buona visione

È importante osservare alcuni accorgimenti per aiutare la riuscita del training visivo, questi suggerimenti andrebbero interiorizzati con una buona abitudine.

Studiare, leggere, lavorare al computer:

- ☺ Utilizzate una buona illuminazione ambientale. Evitare che la luce rifletta in modo fastidioso sulla pagina. Utilizzate una lampada per migliorare l'illuminazione e ponetela al lato opposto della mano che scrive.
- ☺ Sedetevi in modo confortevole sulla sedia, evitate posizioni storte o curve con la schiena. Cercate di appoggiare la schiena allo schienale della sedia e di inclinare leggermente il capo sul foglio e non tutto il corpo.
- ☺ Evitate di farlo sul letto e/o coricati.
- ☺ Inclinate il libro o il quaderno di circa 25° rispetto alla superficie del piano d'appoggio.
- ☺ Ricordatevi di fare delle pause di qualche secondo dopo circa 15 minuti di lettura dove cercate di guardare il più lontano possibile con gli occhi. Dopo 45 minuti circa alzatevi e sgranchitevi le gambe.
- ☺ Cercate di non leggere o studiare prima di andare a letto ed appena alzati.

Alimentazione:

- ☺ È importante mangiare la frutta e la verdura tutti i giorni in modo da assumere un adeguato apporto vitaminico. Le vitamine A, B (1,2,3,6,12), C, D, E calcio, potassio, magnesio zinco sono molto importanti per proteggere i nostri occhi da malattie e patologie oculari.
- ☺ È importante avere una dieta equilibrata cioè è importante mangiare qualsiasi tipo di cibo (evitando ovviamente quei cibi ai quali siamo intolleranti o allergici)
- ☺ È inoltre importante non eccedere con i dolci poiché gli zuccheri contenuti in essi tendono a sovraccaricare il nostro corpo (se in eccesso).

*Centro Ottico Buranello Via G.Buranello 184/186/188r
16149 Genova Sampierdarena
Cell. 347 0688542 Tel 010 467068 Fax 010 467068
Email maurizio.gambari@fastwebnet.it*

Nadia Mattioli, dottoressa in Ottica ed Optometria
Prevenzione e trattamento dei problemi della funzione visiva e Training visivo comportamentale
Cell: 333.9309955 e-mail: mattiolinadia@alice.it

