

Tecniche di visual training

Le **tecniche di visual training o ginnastica oculare** non sono metodiche in grado di correggere difetti rifrattivi ma, certamente, rappresentano un validissimo ausilio per rilassare gli occhi, tonificare i muscoli oculari e procurare benessere a tutto l'apparato visivo e potenziarne le funzionalità. Queste tecniche sono molto efficaci per tutti gli individui ma risultano essere particolarmente benefiche per alcune categorie di lavoratori come i videoterministi, gli autisti e gli studenti.

Queste tecniche rientrano nell'ambito dell'Educazione all'Igiene dell'apparato visivo e sono rappresentate da:

- cambio del focus
- disegnare l'8
- regola del 20-20-20
- metodo palming

Il **cambio del focus** stimola la **convergenza** e consiste nel posizionare dapprima il dito indice a pochi centimetri di distanza dagli occhi e, successivamente, fissarlo. Terminata questa prima operazione, bisogna allontanare progressivamente l'indice mantenendo la messa a fuoco e poi distogliere lo sguardo per un momento, guardando in lontananza.



In seguito, bisogna concentrarsi di nuovo sull'indice e avvicinarlo lentamente verso l'occhio, infine bisogna distogliere di nuovo lo sguardo e concentrarsi su qualcosa in lontananza.

Il **disegnare l'8** è un esercizio che stimola la **funzione dei muscoli oculomotori** e consiste nel fissare da seduto un punto sul pavimento a circa 3 metri di distanza. A partire da questo punto, si traccia con il movimento degli occhi un grande 8 sul pavimento per 30 secondi mantenendo la stessa direzione, poi si inverte la direzione del movimento degli occhi e si traccia un altro grande 8 per altri 30 secondi. L'esercizio va ripetuto più volte.



La **regola del 20-20-20** è una **tecnica di rilassamento** dell'apparato visivo per i soggetti che trascorrono molto tempo della loro giornata davanti al PC, alla videocamera, allo smartphone e al tablet e, secondo lo standard americano, consiste nel distogliere lo sguardo da questi strumenti ogni 20 minuti e fissare un oggetto posto alla distanza di 20 piedi (6 metri) per 20 secondi. È una tecnica molto efficace per evitare i danni all'apparato visivo provocati dalla **sindrome da visione al computer**, in inglese, **Computer Vision Syndrome (CVS)**.



Il **metodo palming** consente l'attivazione della zona oculare e consiste nel posizionare il palmo delle mani, precedentemente scaldate dopo massaggio e sfregamento, sulla fronte e sugli occhi chiusi. I gomiti vengono appoggiati preferibilmente su una superficie morbida e bisogna mantenere questa posizione per almeno un minuto. Successivamente, terminata la fase dedicata al rilassamento, si riattiva la zona interessata tamburellando delicatamente con i polpastrelli l'area intorno agli occhi, lo zigomo e l'arcata sopraccigliare.

