



Lavoro 16-ott-2017

Occhiali per ufficio e computer: ideali al lavoro

10 consigli per sceglierli al meglio.

I computer e altri tipi di dispositivi elettronici stanno diventando sempre più parte integrante della nostra vita quotidiana, sia lavorativa che privata: oggi hanno un ruolo dominante in praticamente qualsiasi occupazione e professione. Molte persone sono ancora inconsapevoli dello stress e dello sforzo che ciò rappresenta per i loro occhi. Scopri ciò che rende speciali gli occhiali per ufficio e computer e come possono contribuire a rendere più semplice il lavoro. MIGLIORE VISIONE ti offre dieci consigli sugli aspetti da considerare nell'acquisto di un paio di occhiali per affrontare al meglio la giornata lavorativa.

1. Come capire se servono occhiali per ufficio e computer?

Solitamente, i primi sintomi dell'affaticamento visivo causato dal lavoro al computer non sono la visione sfocata, bensì affaticamento degli occhi, mal di testa, dolore al collo o alla schiena oppure sensibilità alla luce. Gli occhi potrebbero anche risultare secchi o arrossati e potresti avere una sensazione di bruciore o irritazione. Sono le conseguenze di un'attività svolta al computer con lo sguardo concentrato sullo schermo per periodi prolungati di tempo, probabilmente anche con una postura innaturale. Questi problemi vengono ulteriormente amplificati dalla necessità di spostare costantemente lo sguardo, alternando tra vicino, ad esempio per mettere a fuoco documenti sulla scrivania, e una distanza intermedia, quando ti rivolgi ai colleghi o ai clienti.

Una visita dall'ottico e un esame dell'efficienza visiva riveleranno se hai bisogno di una soluzione specifica per migliorare il comfort visivo in ambienti di lavoro.

2. Chi soffre maggiormente di problemi visivi sul posto di

lavoro?



A partire da una certa età, normalmente tra i 35 e i 45 anni, diminuisce la capacità del cristallino di “adattarsi” alle diverse distanze (capacità che gli specialisti definiscono “accomodazione”). Molto spesso si tratta di un processo graduale. Iniziamo a notarlo quando per leggere un giornale o una scritta in caratteri piccoli dobbiamo distendere le braccia per aumentare la distanza. Questo deficit visivo è definito > [presbiopia](#). Per porvi rimedio, inizialmente molti scelgono di indossare occhiali da lettura. Anche lavorare al computer diventa sempre più faticoso: improvvisamente abbiamo difficoltà a decifrare numeri sui fogli Excel e dobbiamo ingrandire i caratteri visualizzati a schermo. I testi sul nostro smartphone risultano sfocati e difficili da leggere. Per ovviare all’inconveniente facciamo ricorso agli occhiali da lettura.

3. Quali tipi di occhiali per ufficio e computer esistono?

Quando si scelgono gli occhiali per ufficio e computer è fondamentale tenere in considerazione la distanza di visione necessaria (lavoro al pc, riunioni ecc.). Può infatti variare molto da persona a persona.



Inizialmente un paio di occhiali da lettura potrebbe sembrare una buona soluzione. Ricorda però che gli occhiali da lettura sono studiati per distanze molto brevi. Per una visione nitida di testi e immagini sul computer, serve avvicinarsi allo schermo: così facendo si adotta inevitabilmente una postura scorretta e scomoda che causa tensioni ai muscoli del collo e della schiena. In questo caso nemmeno la sedia da ufficio più ergonomica del mondo o il miglior mouse in circolazione aiuterebbero.



Il passo successivo potrebbero essere occhiali con lenti multifocali da indossare tutto il giorno per una visione nitida e confortevole per vicino e per lontano. Sono una soluzione molto buona per quasi tutte le situazioni quotidiane, ma poco adatta al lavoro davanti ad uno schermo. Le lenti progressive assicurano una buona visione a tutte le distanze; la loro parte inferiore consente di vedere gli oggetti vicini. Dato che, quando si lavora ad uno schermo, si guarda anche attraverso la parte inferiore della lente, per riuscire a vedere nitidamente bisogna alzare la testa. Adottando questa postura innaturale per lunghi periodi di tempo si affaticano eccessivamente collo e spalle.



Queste sono appunto le situazioni in cui le **lenti per ufficio e computer** rappresentano la soluzione perfetta. Le zone di visione sono studiate su misura in base ai movimenti degli occhi durante l'attività lavorativa. Inoltre possono essere personalizzate in base alle specifiche esigenze. Queste lenti offrono un ampio campo visivo per vicino e a distanza intermedia (tra 0,5 e 4 metri). Sono quindi in grado di assicurare una visione ottimale proprio alle distanze necessarie per il lavoro d'ufficio. Il capo e il collo rimangono in una posizione naturale e rilassata per tutta la giornata lavorativa.

Ma non è tutto...! Sono inoltre disponibili diversi design tra i quali scegliere, a seconda delle esigenze di visione correlate al lavoro o alle attività di svago.

Lenti per ufficio e computer di tipo "Near": In base a questo design la distanza massima alla quale il portatore beneficia di una visione nitida è due metri. Offrono quindi una visione naturale di elevata qualità dalla distanza di lettura fino a quella intermedia di due metri. Queste lenti per ufficio e computer rappresentano la soluzione ideale per chi lavora prevalentemente al computer o legge molto.

Lenti per ufficio e computer di tipo "Room": Per queste lenti, la distanza massima è definita a quattro metri ed garantisce al portatore una visione confortevole dalla distanza di lettura fino alla distanza tipica di una stanza d'ufficio di circa quattro metri. La versione "Room" è studiata per chi, ad esempio, lavora alternando l'interazione con i clienti all'attività al computer. Sono così confortevoli, che muovendosi nella stanza non si nota nemmeno di indossare un paio di occhiali per ufficio e computer.

Lenti per ufficio e computer di tipo "Book": Le lenti "Book" sono pensate principalmente per la distanza di lettura, con una distanza massima di un metro. Rispetto agli occhiali da lettura generalmente studiati per una distanza di lettura fissa e individuale, le lenti "Book" assicurano un campo visivo notevolmente più ampio, per un'esperienza di lettura più rilassata.

Lenti per ufficio e computer di tipo "Individual": Questa versione è realizzata su misura per soddisfare le esigenze personali di ogni singolo portatore. La distanza di visione massima ottimale in una stanza d'ufficio è definita con un'accuratezza nell'ordine di centimetri per ogni singolo portatore. Inoltre i dati relativi a montatura, forma del viso del portatore e distanza di lavoro per vicino sono tutti parametri inclusi nei calcoli per la progettazione delle lenti.

Il tuo ottico ti aiuterà a scegliere il tipo di lenti più adatto alle tue personali esigenze.

4. Occhiali per ufficio e computer per chi non ha mai portato occhiali prima? Si può fare!

Gli occhiali da lettura possono essere la soluzione migliore per lavorare al computer anche quando non si hanno ancora bisogno di lenti progressive. In determinate condizioni, potrebbero essere usate come primo paio di occhiali. Vi sono persone che, notando i primi sintomi della presbiopia, hanno solo bisogno di lenti da lettura e non per la visione da lontano. Tuttavia, i soli occhiali da

lettura non sono sufficienti, poiché sono pensati per garantire una buona visione per molto vicino. La soluzione potrebbe essere un paio di occhiali con lenti per ufficio e computer ottimizzate in modo preciso per le distanze necessarie. Con il tipo di lente "Room" puoi muoverti in ufficio o parlare con i clienti senza nessun problema mentre indossi i tuoi occhiali per ufficio e computer. Più ridotto è il potere per vicino, tanto meno ti renderai conto di indossare un paio di occhiali. In questo caso anche le lenti Digital potrebbero essere una buona soluzione.

5. Che tipo di trattamento dovrebbero avere le lenti per ufficio e computer?

E' molto importante scegliere un trattamento di elevata qualità. Solitamente, in ufficio o in uno stabilimento produttivo, gli occhi sono esposti ad una forte illuminazione a soffitto. Per assicurarti che i riflessi non influiscano sulla qualità della visione al lavoro, dovresti scegliere un buon trattamento antiriflesso per le lenti.

Grazie ad un trattamento protettivo resistente gli occhiali per ufficio e computer saranno in grado di resistere alle sollecitazioni dell'attività lavorativa quotidiana. Il trattamento Clean Coat migliora in modo fondamentale le proprietà di pulizia delle lenti, evitando che si sporchino.

[> Ulteriori informazioni sui trattamenti per lenti](#)

6. La luce blu sul posto di lavoro: come puoi proteggere gli occhi con un paio di occhiali per ufficio e computer?

Attualmente gli effetti della luce blu sono oggetto di grande dibattito. Abbiamo bisogno della luce blu per un corpo sano e per il nostro benessere generale, ma la radiazione della luce blu può anche essere pericolosa. Ciò che sappiamo di sicuro è che oggi siamo esposti più che mai alla luce blu, a causa delle moderne fonti di luce come l'illuminazione a LED e la radiazione emessa dagli schermi dei computer. Per alcune persone la luce blu è irritante o affaticante. La soluzione a questo problema potrebbero essere lenti con un trattamento speciale: lenti ZEISS con trattamento DuraVision® Blue Protect. Queste lenti chiare si distinguono per la combinazione di un trattamento indurente con la tecnologia Clean Coat, per assicurare facilità di pulizia ed un filtro blu in grado di attenuare la luce blu nell'intervallo compreso tra 390 e 440 nm.

[> Ulteriori informazioni su DuraVision® Blue Protect di ZEISS](#)

7. Occhiali per ufficio e computer adatti anche ad un uso domestico.

Potrebbe sembrare strano, ma gli occhiali per ufficio e computer potrebbero essere la soluzione adatta anche per goderti il tuo hobby preferito, ad esempio leggere, guardare la TV, cucinare, navigare o chattare in internet, oppure suonare uno strumento musicale. Sono ideali per qualsiasi attività a distanza ravvicinata oppure nell'intervallo di distanza da vicino a intermedio.





8. Quali sono gli elementi fondamentali da ricordare nell'acquisto di un paio di occhiali per ufficio e computer?

Due fattori sono importanti per garantirti una visione ottimale al computer: innanzitutto è fondamentale che l'ottico sappia esattamente dove e per quali attività utilizzerai i nuovi occhiali. Secondariamente, l'esame dell'efficienza visiva dei tuoi occhi, il montaggio e la successiva centratura delle lenti nella montatura, devono essere eseguiti con la massima precisione. Il minimo dettaglio può influenzare la qualità della visione offerta dai nuovi occhiali. Maggiore è la precisione con quale sono eseguiti i diversi processi, più velocemente ci si abitua. Assicurati che l'ottico ti dedichi tutto il tempo necessario per prendersi cura delle tue necessità di visione. Le lenti di questo tipo non devono essere considerate come semplici "sottoprodotti" delle lenti progressive.

> [Ulteriori informazioni: Nessun viso è simmetrico e la distanza tra gli occhi non è mai la stessa per due persone](#)

9. Che cosa garantisce la massima comodità a chi indossa occhiali per ufficio e computer?

È abbastanza semplice: quanto > [migliore è il design](#) delle lenti, tanto è più precisa la configurazione degli occhiali, tanto più rapidamente ti abituerai. Ciò richiede da una parte l'esperienza e le competenze dell'ottico, dall'altra il know-how e l'esperienza di chi produce le lenti.

Un altro fattore importante è provare a indossare gli occhiali regolarmente fin dal primo giorno, in modo che non solo tuoi occhi ma anche il tuo cervello abbiano il tempo di abituarvisi. Dopo di che nulla che ti impedirà di godere della visione possibile sia al lavoro che a casa.

10. Per chi ha più di quarant'anni, quali zone di visione offrono le varie soluzioni per ufficio e computer?

Visione dopo i 40 anni









Checkup visivo online

Vedi bene i colori e i contrasti? Effettua il test e verifica la qualità della tua performance visiva.

[Inizia il test adesso!](#)

(* il test non sostituisce la visita presso un Professionista della Visione)

Trova un Centro Ottico ZEISS vicino a te



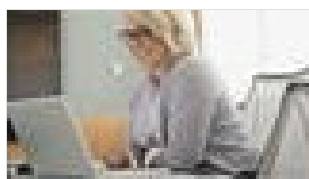
Articoli correlati



Lenti per chi ha una vita professionale molto attiva e vuole stare al passo con i tempi.

Rispettabilità, eleganza e il massimo del confort.

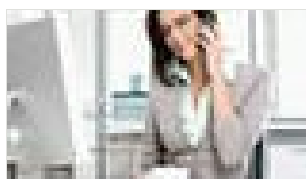
Lavoro 16-ott-2017
Tag: Lenti per ufficio



Lavorare al computer non è mai stato così facile.

Un occhiale con lenti occupazioni più rendere il lavoro più semplice.

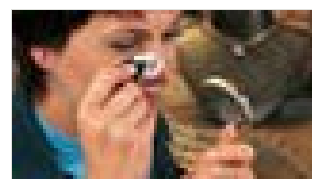
Lavoro 16-ott-2017
Tag: Lenti per ufficio



Migliore visione e comfort in ufficio

Le lenti da ufficio ZEISS per una visione più rilassata quando si lavora alla scrivania, al computer o alle macchine di produzione.

Lavoro 16-ott-2017
Tag: Lenti per ufficio

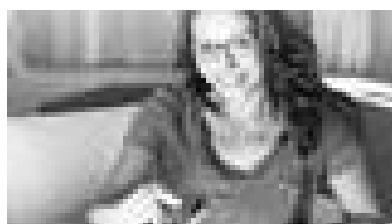


Estetista, dentista: qualunque sia la professione è possibile avere una visione nitida.

Certe attività richiedono lenti per occhiali particolari che offrono maggiori prestazioni. Le soluzioni ZEISS aiutano a vedere meglio anche a livello microscopico.

Lavoro 16-ott-2017
Tag: Lenti per ufficio, Sistemi di ingrandimento

Prodotti correlati



DuraVision BlueProtect

Il trattamento con filtro per la luce blu.

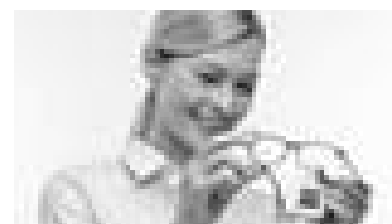
[Per saperne di più](#)



Lenti Office

Migliore visione per il lavoro e gli hobbies preferiti.

[Per saperne di più](#)



Soluzioni per la pulizia delle lenti

Delicate, facili da utilizzare, efficaci.

[Per saperne di più](#)



Esplora

Comprendere la visione
Salute + prevenzione
Lifestyle + Fashion
Guida + mobilità
Sport + tempo libero
Lavoro

Aiutami a scegliere

Occhiali da lontano + da lettura
Lenti multifocali
Occhiali da sole
Occhiali da lavoro
Occhiali sportivi
Occhiali per bambini
Trattamenti per le lenti
Lenti a contatto
Pulizia delle lenti
Presso l'ottico

Servizi

Check up visivo online

ZEISS per l'Ottico Optometrista e il Medico Oculista

Strumenti + tecnologie
ZEISS, Lenti per occhiali
Soluzioni per la pulizia delle lenti ZEISS