



Salute + prevenzione 16-ott-2017

Un allenamento per gli occhi

I nostri occhi lavorano sodo ogni giorno. Con alcuni semplici esercizi visivi è possibile rilassare gli occhi e migliorare le performance visive.

La vita moderna pretende moltissimo dai nostri occhi. Se si lavora al computer, ad esempio, gli occhi devono adattarsi ai diversi livelli di contrasto e di luminosità fino a 30.000 volte al giorno. Lo stesso accade quando si guida e si fa sport. Non sorprende quindi che i nostri occhi ne soffrano e inizino a lacrimare, bruciare e arrossarsi. A questo si accompagnano spesso tensione dei muscoli del collo e mal di testa. Tuttavia, non bisogna necessariamente rassegnarsi a sopportare questi disturbi. Alcuni semplici esercizi di rilassamento degli occhi possono restituire il piacere di una visione confortevole.

Nella società moderna, oltre un lavoratore su due lavora davanti allo schermo di un computer. Studi scientifici hanno dimostrato che guardare continuamente lo schermo affatica la vista. Diventa quindi sempre più difficile distinguere i contrasti e i colori e passare da una visione da vicino a una visione da lontano e viceversa. Inoltre, svolgere un lavoro che costringe a una visione sempre ravvicinata può persino restringere il campo visivo.

Alcuni esercizi di rilassamento degli occhi possono rivelarsi molto efficaci per migliorare la situazione. Richiedono solo un paio di minuti, possono essere eseguiti ovunque e in qualunque momento, e aiutano anche a concentrarsi meglio durante il lavoro al computer. Perché non provarli? Ecco una breve descrizione dei modi migliori per rilassare gli occhi:

Esercizi di rilassamento degli occhi

Palming

Accertatevi di essere seduti comodamente, rilassate le braccia su una superficie piana, chiudete gli occhi e appoggiate i palmi delle mani sugli occhi. Dovrebbe essere completamente buio. Ora ispirate ed espirate lentamente e profondamente per uno o due minuti. Fatto questo, togliete

lentamente le mani e riaprite gli occhi.

Esercizio delle quattro direzioni

Sedetevi comodamente su uno sgabello e tenete la testa dritta. A questo punto, guardate quanto più lontano possibile in tutte e quattro le direzioni per due o tre secondi ciascuna: su, giù, a sinistra e quindi a destra. Ripetete tre volte. Importante: muovete solo gli occhi, non la testa.

Massaggio delle orbite oculari

Un leggero massaggio è estremamente rilassante per gli occhi. Con la punta delle dita, massaggiare l'area al di sotto delle sopracciglia – dalla parte superiore del naso al bordo delle palpebre – compiendo movimenti circolari.

Esercizio di rilassamento degli occhi

Sedetevi con il busto eretto e distendete un braccio davanti a voi con il pollice rivolto verso l'alto. Ora scegliete cinque oggetti: la punta del vostro naso, il vostro braccio disteso, il vostro pollice e altri due oggetti più distanti nella stanza. Guardate un oggetto dopo l'altro, stando con lo sguardo fisso su ognuno per alcuni atti respiratori. Infine, utilizzate entrambi gli occhi e lasciate vagare lo sguardo sulla punta del naso, sul braccio, sul pollice e sui due oggetti, e terminate l'esercizio guardando un punto in lontananza.

Accomodazione dell'occhio

Tenete il dito indice della mano destra a livello degli occhi, a circa mezzo braccio di distanza dagli occhi. Tenete il dito indice della mano sinistra a circa 15 centimetri dietro di esso. A intervalli costanti, guardate alternatamente le due dita. Continuate per un minuto.

Esercizio della farfalla (per prevenire la secchezza oculare)

Guardate in avanti tenendo la testa dritta e rilassate i muscoli facciali e la mandibola. Ora aprite e chiudete entrambe le palpebre per 20 volte. Durante tutto l'esercizio mantenete i muscoli rilassati – le palpebre devono muoversi lentamente e senza sforzo, come le ali di una farfalla.



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)

Attenzione alle offerte sospette

Molte società e agenzie offrono sessioni di allenamento oculare professionali, pubblicizzate mediante seminari e libri, e promettono una vita senza occhiali. Tuttavia, una cosa è certa: attualmente non esistono prove scientifiche convincenti sull'efficacia di questi metodi. Gli studi evidenziano un miglioramento minimo dell'acuità visiva, che tuttavia non è sufficiente per permettervi di guidare l'auto senza occhiali. È molto più importante avere delle lenti personalizzate in base alle vostre esigenze specifiche e sottoporsi regolarmente a un test della vista dall'ottico.

Trova un Centro Ottico ZEISS vicino a te

Via, città



Articoli correlati



Leggere con poca luce fa male alla vista?

È una credenza popolare nota praticamente a tutti: leggere con poca luce fa male agli occhi. Studi recenti hanno però dimostrato che questo non è affatto vero.

Salute + prevenzione 16-ott-2017

Tag: Prevenzione



Le carote fanno bene alla vista?

Sin da quando siamo piccoli, ci viene detto che le carote fanno bene alla vista. Purtroppo, questo è vero solo in parte.

Salute + prevenzione 16-ott-2017

Tag: Prevenzione

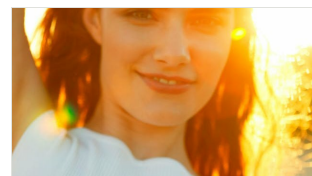


Perché una buona visione è tanto importante

Se uno dei sensi non funziona, gli altri devono prendere il suo posto. Gli occhi svolgono un ruolo importante in questo processo.

Salute + prevenzione 16-ott-2017

Tag: Prevenzione



Allergie agli occhi e rimedi veloci

Terapie e protezione efficaci.

Salute + prevenzione 16-ott-2017

Tag: Prevenzione

Prodotti correlati



ZEISS AdaptiveSun

Lenti per occhiali da sole intelligenti per uno stile di vita pratico e alla moda.

[Per saperne di più](#)



Lenti a scurimento automatico

Un unico paio di occhiali per tante occasioni.

[Per saperne di più](#)



Lenti per occhiali da sole

Quale tonalità è quella giusta per te?

[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