

## COSA PUOI FARE PER LA TUA VISIONE, RENDENDO PIÙ FACILE STUDIO E LAVORO

**Mal di testa, affaticamento visivo, bruciore agli occhi, lacrimazione sono segnali di un sistema visivo che ha bisogno d'aiuto.**

Le abilità che permettono ad una persona di interagire ed operare col mondo esterno derivano dalla capacità che ha l'individuo stesso di sfruttare la sua "visione". La visione è quel processo altamente specializzato di elaborazione, a livello del Sistema Nervoso Centrale, che grazie all'interazione con gli altri sistemi sensoriali, dà un significato a ciò che si vede.

Vedere bene significa apprendere meglio (l'80% dell'apprendimento di un individuo normovedente avviene attraverso la visione).

Nell'era digitale, dalla quale oggi siamo sempre più rapiti, lo stress visivo è diventato fonte di innumerevoli disagi visivi e posturali.

Disagio agli occhi, mal di testa, visione annebbiata, scarsa efficienza visiva sono tutti sintomi dovuti al carico di lavoro visivo compiuto da vicino.

Gli esseri umani non sono stati concepiti per guardare sempre ad una distanza prossimale. I nostri sono occhi del cacciatore-soldato che lotta per la sopravvivenza e che deve individuare da lontano sia la preda sia i nemici. Molti problemi dell'occhio e della visione sono il diretto risultato dell'adattamento (o del mancato adattamento) a questo relativamente nuovo tipo di impegno visivo da vicino.



Il centro ottico associato Federottica espone questo marchio

*"L'Ottico Optometrista è l'operatore sanitario che individua, previene, corregge e compensa i difetti visivi e le anomalie della visione sia attraverso la prescrizione, la fornitura, l'adattamento di occhiali, lenti a contatto e ausili per ipovedenti, sia mediante idonee procedure di educazione visiva"*

Per informazioni

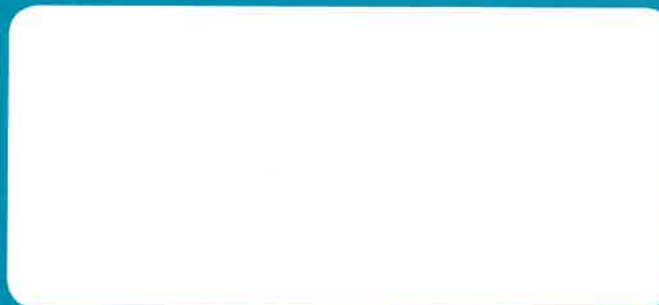


Federottica - Albo degli Ottici Optometristi

[www.federottica.org](http://www.federottica.org)



Rivolgiti al tuo centro ottico di fiducia



## IGIENE VISIVA

Una efficace igiene visiva facilita  
l'apprendimento e il rendimento



Revisione 11/01/2016 L-SCC

[www.federottica.org](http://www.federottica.org)

## COME PREVENIRE LO STRESS VISIVO

Ecco alcune indicazioni per ridurre lo stress visivo

### Corretta distanza volto-foglio

La distanza ottimale per leggere e scrivere da vicino può essere determinata in modo empirico appoggiando il mento sulla mano chiusa a pugno con il gomito appoggiato sul banco (circa 35/40cm per l'adulto). Tale distanza viene anche detta "distanza di Harmon.

### Scrittura

L'impugnatura, come anche la postura, durante il processo di scrittura è molto importante perché una scorretta impugnatura induce automaticamente il soggetto ad assumere una postura inadeguata che, protratta nel tempo, crea problemi muscolo scheletrici e di binocularità.

L'impugnatura adeguata della penna è a 2-3 cm dalla punta, in modo da poterla vedere e senza che ci sia la necessità di muovere la testa o il corpo. Nei bambini si consiglia l'uso di colori triangolari o supporti (pencil grip) che facilitano una corretta manipolazione della penna.



### Illuminazione

La luce è fondamentale per evitare posizioni del capo e del corpo scorrette. La luce deve arrivare da due punti: dall'alto in modo uniforme e sul piano di lavoro dal lato opposto della mano con cui si scrive, con intensità luminosa di circa 300 lux.

### Piano di lavoro

Si consiglia un piano di lavoro inclinato di circa 20° in modo da costringere il corpo a stare ben dritto. Si dovrebbe utilizzare possibilmente una sedia ergonomica regolabile in altezza affinché il baricentro (pancia) possa stare a livello del piano di lavoro.

### Alzare lo sguardo

A intervalli regolari, durante un prolungato compito da vicino, è consigliabile alzare lo sguardo e guardare lontano.

### Posizione distesa

Quando si legge o si guarda la tv o si gioca alla playstation a letto sedersi correttamente ed evitare di sdraiarsi all'indietro, su un lato o piegarsi in avanti.

### Partecipare

Svolgere attività fuori casa che costringono a guardare a distanza. Cercare di capire come si vede e dove si vede, in tutte le direzioni. Quando si cammina tenere il capo eretto, gli occhi ben aperti che guardano avanti ed evitare di fissare gli oggetti.



### Disagio visivo nello svolgimento di lavori da vicino

Per ridurre il senso di disagio nel compiere un lavoro da vicino intenso e prolungato nel tempo si possono utilizzare delle lenti oftalmiche o fare degli esercizi appropriati di visual training. Gli Ottici Optometristi valutando i requisiti visivi di una persona e tenendo conto delle condizioni in cui lavora, gioca o studia, sono in grado di stabilire la giusta correzione (oftalmica o di altra natura) più confortevole per il soggetto.