

LA VISIONE È UN INSIEME DI ABILITÀ CHE PUOI MIGLIORARE A QUALUNQUE ETÀ CON IL VISUAL TRAINING

QUALI SONO LE ABILITÀ VISIVE?

Le abilità visive che si possono sviluppare con l'Allenamento Visivo comprendono:

- **Inseguimento:** la capacità di seguire un oggetto in movimento facilmente e accuratamente con entrambi gli occhi, per esempio una palla in volo o un veicolo che si muove nel traffico.
- **Fissazione:** l'abilità di localizzare e di esaminare velocemente e accuratamente con entrambi gli occhi una serie di oggetti fermi, uno dopo l'altro, per esempio quando si legge e ci si muove da una parola all'altra.
- **Cambiamento di messa a fuoco:** la capacità di guardare velocemente vicino/lontano e viceversa senza momentanei annebbiamenti, per esempio quando si guarda dal contachilometri alle altre auto sulla strada, oppure dal libro alla lavagna.
- **Percezione della profondità:** la capacità di giudicare le relative distanze fra oggetti, vedere e muoversi accuratamente in uno spazio tridimensionale, per esempio quando si colpisce una palla o si parcheggia l'auto.
- **Visione periferica:** la capacità di registrare e interpretare quello che sta accadendo nella visione laterale mentre si esegue un compito che impegna la visione centrale; la capacità di usare l'informazione visiva ricevuta da una vasta area.
- **Binocularità:** la capacità di usare entrambi gli occhi insieme, facilmente e simultaneamente.
- **Concentrazione:** la capacità di continuare l'esecuzione di una particolare abilità o attività facilmente senza interferire con l'esecuzione di altre abilità.
- **Acuità visiva da vicino:** la capacità di vedere nitidamente, esaminare, identificare e capire gli oggetti da vicino, entro la lunghezza delle braccia.
- **Acuità visiva da lontano:** la capacità di vedere nitidamente, esaminare, identificare e capire oggetti posti ad una distanza oltre 6 metri: la cosiddetta "vista

da 10/10". Questa è solo una delle abilità visive e non necessariamente la più importante. Con un'acutezza visiva di 10/10 si possono avere comunque problemi visivi.

- **Visualizzazione:** la capacità di formare immagini mentali con "l'occhio della mente", trattenerle e immagazzinarle per futuri richiami.

ABILITÀ VISIVE - STRESS VISIVO:

Le abilità visive di una persona possono non essere adeguatamente sviluppate o non essere coordinate con gli altri sensi. Con una binocularità scarsa, per esempio, un occhio localizza un oggetto in un posto l'altro lo localizza spostato. Questi segnali confusi possono tradursi in:

- **Visione sdoppiata:** Si vede un doppio bordo attorno alle lettere o gli oggetti doppi.
- **Esecuzione ridotta:** Si perde il segno durante la lettura, si devono rileggere le parole, si ha difficoltà a capire e a ripetere, quello che si è letto, si legge lentamente.
- **Affaticamento:** Tensione corporea, stress o fastidio; fatica alla fine di una giornata di scuola o di lavoro.
- **Soppressione:** Per evitare di vedere doppio, l'informazione proveniente da un occhio potrebbe essere bloccata o ignorata.

Lo stress visivo da vicino, risultato di una prolungata attività visiva svolta ad una distanza inferiore alle braccia può favorire l'insorgenza di alcuni dei problemi sopra elencati e potrebbe anche portare a cambiamenti di adattamento che comprendono:

- **Miopia:** Vedere nitidamente e facilmente da vicino, ma vedere annebbiato da lontano.
- **Ipermetropia:** Vedere con facilità da lontano e con fatica da vicino.
- **Strabismo:** Occhi "storti", quando gli occhi mirano in direzioni diverse.

- **Ambliopia:** "Occhio pigro". Acuità visiva ridotta (non nitida) e non riconducibile ad una normale acuità con le lenti.
- **Astigmatismo:** Incapacità di vedere perfettamente nitido lungo tutti i meridiani a qualsiasi distanza.
- **Scarsa coordinazione visiva-motoria:** Movimenti goffi, impacciati, coordinazione occhio-mano od occhio-corpo poco efficiente, difficoltà di scrittura.

Allenamento Visivo e lenti adeguate possono ridurre i sintomi ed eliminare la causa sottostante. Gli studi mostrano che il successo del Visual Training dipende da un programma appropriato, a cui si devono accompagnare cooperazione, partecipazione e motivazione.

CHI HA BISOGNO DEL VISUAL TRAINING?

L'Ottico Optometrista, dopo un'analisi e un programma di Allenamento Visivo personalizzato, può permettere a tutti di trarre benefici dal Visual Training e in particolare a:

- Bambini di tutte le età, sia in età prescolare sia in età scolare.
- Bambini con difficoltà di lettura o d'apprendimento in genere.
- Bambini che appaiono poco coordinati nelle richieste visive sportive.
- Bambini con rendimento inferiore al loro potenziale.
- Tutte le persone che lavorano con il computer.
- Le persone con mansioni di lavoro ad alta richiesta visiva.
- Le persone che hanno disturbi visivi tipo: bruciori, fastidi, tensione e fatica oculare, non dipendenti da problemi patologici.

L'Ottico Optometrista può dare la soluzione a molti problemi legati alla funzione visiva.

VISUAL TRAINING

CHE COSA È IL VISUAL TRAINING

Il Visual Training, o Allenamento Visivo, è quella parte dell'ottometria che si occupa dello sviluppo e del miglioramento delle abilità visive.

Gli Ottici Optometristi utilizzano l'Allenamento Visivo anche in combinazione con adeguate lenti per occhiali per:

- **Prevenire** l'insorgenza di problemi visivi.
- **Sviluppare** le abilità visive e le capacità necessarie nelle attività scolastiche, nel lavoro e nello sport.
- **Potenziare** la funzionalità visiva.
- **Mantenere** la migliore condizione visiva raggiunta.
- **Compensare** e/o rimediare tutte quelle insufficienze visive che si sono già sviluppate. L'Allenamento Visivo permette un sistema visivo più efficiente.

VISIONE: UN INSIEME DI ABILITÀ

La visione è l'abilità di identificare, interpretare e capire quello che si vede. Si apprende e si sviluppa a partire dall'infanzia. Per imparare a camminare il bambino deve cominciare a gattonare, a strisciare lentamente, ad alzarsi per stare eretto, a camminare aiutato e infine camminare senza aiuto. Un analogo processo avviene nello sviluppo della visione. Le abilità visive crescono passo dopo passo con la crescita corporea. Alcune persone non completano una di queste fasi o devono far fronte alle richieste scolastiche prima che si sia consolidata una buona visione di base. Abilità visive insufficienti interferiscono con la ricezione e l'elaborazione dell'informazione visiva. Poiché due terzi delle informazioni che il cervello riceve sono visive, abilità visive efficienti hanno un ruolo importante nell'apprendimento, nello studio e nel lavoro. Avere gli occhi che si muovono, si allineano, fissano e mettono a fuoco come una squadra, vuol dire innalzare la comprensione e l'interpretazione di tutti i messaggi visivi.



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



Rivolgiti al tuo centro ottico di fiducia

VISUAL TRAINING

Sviluppo e potenziamento delle abilità visive



Revisione 11/01/2010 D.36/06

www.federottica.org