

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнения на улучшение циркуляции крови в органе зрения

1. Сомкните веки обоих глаз на 3—5 секунд; повторите 6-8 раз.
2. Быстро моргайте глазами в течение 10—15 секунд, затем повторите то же самое 3 раза с интервалами в 7—10 секунд.
3. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение 1 минуты.
4. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1—3 секунд.
5. Прижмите указательными пальцами брови и закройте глаза, пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба. Повторите 6—8 раз.

Упражнения на укрепление глазодвигательных мышц

1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8—10 раз.
2. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно-так 8—10 раз.
3. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно; так 8—10 раз.
4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлениях. Повторите 4—6 раз.

Упражнения на улучшение процесса аккомодации

1. Смотрите обоими глазами вперед в течение 2—3 секунд, затем переведите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом на уровне носа на расстоянии 25—30 см, через 3—5 секунд руку опустите; повторите так 10—12 раз.
2. Обоими глазами смотрите 3—5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; так 6—8 раз.
3. В течение 3—5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3—5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз. Повторите 6—8 раз.
4. "Метка на стекле". Находясь в 30—35 см от оконного стекла, прикрепите к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3—5 мм, затем, вдали от линии взора, проходящего через метку, наметьте в окне какой-нибудь объект. Смотрите, не снимая очков, обоими глазами на эту

метку 2—3 секунды, затем переведите взор на намеченный объект на 1—2 секунды, после чего поочередно переводите взгляд то на метку, то на объект. В первые два дня тренируйтесь по 5 минут, в остальные дни — 7 минут. Повторяйте систематически с перерывами в 10—15 дней. Упражнение можно выполнять 2—3 раза в день.

Упражнения на снятие зрительного утомления

Упражнения выполняйте через каждые 20—25 минут зрительной работы.

Исходное положение каждого упражнения — стоя или сидя.

1. Совершите 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа — налево, затем слева — направо.

2. Совершите 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх — вниз и вниз — вверх.

3. Совершите 15 круговых вращательных движений глазами слева — направо.

4. То же самое, но справа — налево.

5. Совершите по 15 круговых вращательных движений глазами вначале в правую, затем в левую стороны.

Комплекс упражнений на развитие различных мышц глазодвигательного аппарата (комплекс Ю.А. Утехина)

Упражнения в домашних условиях выполняются с применением специальной маски и не требуют дополнительных затрат времени, так как осуществляются при просмотре телевизионных передач и чтения книг. Маска изготавливается из плотного картона, наподобие карнавальной, с той лишь разницей, что отверстия диаметром 10 мм делаются не против зрачков глаз, а смещаются на 15—20 мм к виску. Больной должен смотреть телевизор одним глазом, сильно сжав его к виску, то есть тренируя наружную мышцу глаза. Постепенно, по мере усиления мышц глаза, учитывая настойчивость и успехи пациента, отверстия в маске можно делать все дальше от переносицы. Ребенка нужно сажать так, чтобы, например, при «смотре» правым глазом правое плечо было направлено к экрану. Глаза тренируются постепенно: продолжительность работы каждого глаза индивидуальна; вначале 15—20 мин., впоследствии до 1 часа. При косоглазии дольше должен работать глаз, который чаще косит. Для этой цели можно использовать и оправу от очков (ее размер должен соответствовать межзрачковому расстоянию у ребенка), заклеив два очковых проема лейкопластырем так, чтобы больной не мог подглядывать ниже или выше, а мог только смотреть вбок к виску, за краем оправы.

При выполнении упражнения обычная окклюзионная наклейка снимается.

Чтение книги выполняется по этому же методу, однако книгу вместе с

подставкой размещают выше поверхности стола на 10—15 см, используя при этом какой-либо предмет или стопку книг, журналов.

Упражнения на развитие внутренних глазодвигательных мышц при их расходящемся (наружном) косоглазии по методу Ю. А. Утехина

Больной садится левым боком к телевизионному экрану и смотрит передачи правым глазом, используя пространство как можно ближе к переносице. Левый глаз при этом закрыт повязкой либо заклеен кружком из лейкопластыря (на центр клейкой поверхности помещается меньший на 1—2 см кружок из марли). Через некоторое время глаза «меняются»: смотрит левый, а ребенок садится к экрану правым боком. Продолжительность работы каждым глазом индивидуальна: вначале 10—15 мин., впоследствии до 1 часа. Дольше должен работать тот глаз, который чаще косит. Для этой цели можно изготовить маску из картона по типу карнавальной, в которой вырез для переносицы заменен вертикальной щелью шириной 30—35 мм. Эта щель располагается симметрично относительно носа и обеспечивает два зазора — левее и правее переносицы. В эти зазоры нужно смотреть попеременно, то правым, то левым глазом. Наиболее действенные средства профилактики и лечения—специальные упражнения, направленные на укрепление и расслабление мышц глаза в сочетании с общеукрепляющими физическими упражнениями.

Упражнения на укрепление наружных мышц глаза

1. В положении сидя при неподвижной голове медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно (повторить 10—12 раз).
2. Круговые движения глазами в одном и другом направлении (4—6 раз).
3. Частое моргание в течение 20 секунд.

Упражнения на тренировку внутренних мышц глаза

На стекле окна на уровне глаз прикрепить круглую метку диаметром 3—5 мм на расстоянии 30—35 см от глаз. За окном найти любой удаленный предмет и переводить взгляд то на метку, то на этот предмет. Упражнения выполнять 2 раза в день. В первые 2 дня — в течение 3 мин., на третий и четвертый день — 5 мин., в последующие дни — 10 мин.

Для укрепления внутренних глазных мышц очень полезны тренировки с

мячом: броски и ловля с передачей партнеру, броски в стенку, в мишень, в кольцо, игры в теннис, бадминтон, волейбол, удары ногой по мячу в цель.

Хорошо укрепляют мышцы глаза и следующие упражнения:

1. Стоя или сидя расположить большой палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 20—30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3—5 сек., убрать ладонь. То же, поменяв руки.

2. Повторные зажмуривания глаз на 3—5 сек., а также массаж веки и быстрое моргание улучшают кровообращение, легкие нажимы на верхние веки обоих глаз в течение 1—2 сек. улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости.

Упражнения на укрепление окологлазных мышц

1. Плотно закрывать и широко открывать глаза 5—6 раз подряд с интервалом 30 сек.
2. Смотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.
3. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.

Когда зрение нормально, глаз видит одну часть рассматриваемого объекта лучше, а все остальное хуже, пропорционально удалению от точки наилучшего зрения. Когда же зрение несовершенно, то глаз старается увидеть значительную часть своего поля зрения одинаково хорошо и одновременно. Это приводит к сильному напряжению глаз и психики. Такое напряжение, когда оно привычно, приводит к разного рода аномальным состояниям и лежит в основе большинства проблем с глазами, как функционального, так и органического характера.

Упражнения на укрепление глазных мышц, тренировку и массаж хрусталиков, улучшение кровообращения, питание глаз и лечение близорукости (метод Бейтса)

1. Голова зафиксирована так, чтобы двигаться могли только глаза. В вытянутой руке — карандаш. По широкой амплитуде он многократно двигается вправо, влево, вниз. Надо неотрывно следить за ним глазами.
2. Встать у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего—в правый нижний. Повторить не менее 50 раз. Ноги — на ширине плеч, руки — на поясе. Резкие повороты головы вправо и влево, взгляд направляется по ходу движения. Выполнить 40 поворотов.
3. В течение 3 сек. смотреть на яркий свет, потом закрыть глаза рукой и дать им отдохнуть. Повторить 15 раз.
4. Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза. Повторить 40 раз. Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассматривать его в течение 10 сек. Перевести взгляд на близкий объект. Повторить 15 раз.

Общеукрепляющие упражнения для глаз

1. Закрывать глаза. Поморгать сомкнутыми веками.
2. Закрывать глаза, посмотреть вверх, влево, вниз, вправо и в обратном направлении.

3. Открыть глаза и смотреть в одну точку, не моргая, 2—3 сек., потом прикрыть веки и опять открыть.
4. В течение 5 сек. смотреть обоими глазами на переносицу.
5. Обоими глазами смотреть на кончик носа до появления легкой усталости.