



Dott.ssa Valeria **Caldioli**,
Ortottista,
Ottico Optometrista

POSTURA E VISIONE



I nostri genitori passavano molte più ore all'aria aperta e la loro vista era sottoposta a molte meno sollecitazioni visive.

Al giorno d'oggi i nostri occhi sono continuamente impegnati in attività che richiedono continuo sforzo visivo; televisione, computer, video giochi sono ormai nostri compagni quotidiani. Ma anche lampade, lampadine fluorescenti, luci stroboscopiche, neon, hanno una diffusione ed un utilizzo che un tempo non era immaginabile. Per questo oggi è necessario, più che nel passato, salvaguardare la salute dei nostri occhi.

Inzierò dandovi dei consigli su come evitare affaticamenti visivi, durante le semplici attività della giornata!



Durante la lettura e lo studio è importante seguire alcuni accorgimenti:

- Tenere il testo inclinato per evitare riflessi e facilitare la focalizzazione.
- Avere la luce proveniente da un lato, possibilmente da due fonti luminose (se si è in una stanza buia).
- L'intensità della luce non deve essere ne' troppo forte, ne' troppo debole (200/400 lux).
- La distanza dal testo deve essere indicativamente di 30 cm.
- Durante uno studio prolungato è bene fare brevi pause di alcuni secondi ogni 10 minuti circa.



...altri consigli utili per la salvaguardia della vista...

Testo Unico 81/2008 Estratti di legge (Requisiti minimi, allegato XXXIV, lettera d) e f):

d) "Il supporto per documenti deve essere stabile e regolabile e deve essere collocato in modo da ridurre al massimo i movimenti fastidiosi della testa e degli occhi"

f) "l'impiego dei computer portatili necessita della fornitura(...) di un idoneo supporto che consenta il corretto posizionamento dello schermo"

Il lavoro e lo studio al computer rappresentano "l'agonismo della visione" poichè richiede una concentrazione prolungata ad una distanza di lavoro tra i 35/80 cm., con continui salti da un'immagine all'altra.

Per vedere nitidamente a queste distanze il sistema visivo deve continuamente regolare la messa a fuoco e spostare gli occhi in modo veloce e preciso da un punto all'altro.



Quando si legge per molto tempo, o si lavora al computer per CIRCA 10 MINUTI, è bene, fare una pausa di circa 5-10 secondi, osservando un punto lontano. In questo modo si rilassa il sistema visivo e se ne mantiene la flessibilità.



Quando scrivete dovete tenere la penna o la matita a circa 2 cm. dalla punta, per poterla vedere e farla scorrere senza inclinare di lato la testa o il busto.

Impugnarla con i polpastrelli di pollice indice e medio compiendo i movimenti necessari solo con le dita.



La **TV** dovrebbe essere osservata da una distanza pari a 7 volte l'ampiezza dello schermo, stando seduti correttamente e con la stanza illuminata.

Accendere luci indirette, in modo da non provocare riflessi sullo schermo. La TV richiede e sviluppa pochissime capacità visive, e non dovrebbe essere guardata troppe ore al giorno.

La **lettura in stato in movimento**, come in automobile, affatica molto il sistema visivo che deve coordinare input diversi per mantenere a fuoco il punto di fissazione. Il tragitto deve essere meglio utilizzato per ampliare la percezione in tutte le direzioni a tutte le distanze.

