

Indicazioni ortottiche al tempo del coronavirus

a cura di AIOraO
Associazione Italiana Ortottisti Assistenti di
Oftalmologia



L'occhio umano è programmato per fissare soprattutto oggetti lontani, ma si è dovuto adeguare alla necessità di focalizzare oggetti sempre più piccoli e vicini.

E' noto che i dispositivi elettronici hanno un impatto non irrilevante per la funzione visiva: quando non si usano con buon senso, la salute degli occhi può farne le spese, causando diversi sintomi.

Il rischio è tanto maggiore quanto più prolungato è il tempo che trascorriamo davanti a tv, smartphone, tablet o guardando altri schermi. Se riuscissimo a imparare ad usare questi dispositivi con parsimonia senza abusarne e senza passare intere giornate davanti allo schermo, potremmo evitare di ritrovarci con occhi stanchi e arrossati, con lacrimazione, mal di testa e/o bruciore e secchezza oculare



In questi momenti difficili, mentre molti di noi sono nelle proprie case e alcuni al lavoro, ci rendiamo conto che nell'essere professionisti sanitari siamo chiamati a dare il massimo per i nostri pazienti: la grandezza del professionista sta nella capacità di adattarsi alle diverse situazioni che si presentano volta a volta.

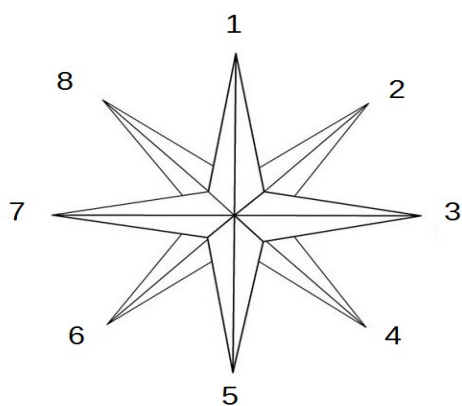
Per questo, abbiamo preparato dei piccoli consigli in pillole che potranno essere utili ai genitori e ad ogni persona che ha a cuore il buon funzionamento del suo sistema visivo. Buona lettura da uno schermo:



1. Dobbiamo inizialmente considerare che un ambiente chiuso e molto probabilmente disinfettato con il ipoclorito di sodio (candeggina) può provocare irritazione, prurito, rossore e secchezza oculare, perciò arieggiare bene gli ambienti;

2. La visione prolungata allo schermo, comporterà un aumento dei momenti di fissazione, con una diminuzione dei momenti di ammiccamento (apertura e chiusura spontanea delle palpebre), con aumento dell'evaporazione del film lacrimale, senza dimenticare il maggiore apporto di convergenza ed accomodazione;

3. Lo stress accomodativo che si accumula nella visione prolungata da vicino, penalizza la visione da lontano provocando miopia da schermo e alterazioni della motilità oculare;
4. Impariamo quindi a rilasciare l'accomodazione prevedendo dei momenti di pausa per rilasciarla, per esempio guardando lontano oltre le finestre;



5. Anche i muscoli oculari importantissimi per un corretto funzionamento visivo necessitano di un rilasciamento, impariamo perciò ad effettuare uno "stretching oculare" muovendo lentamente gli occhi in tutte le posizioni di sguardo (possiamo crearci una sorta di rosa dei venti, posizionarla almeno a 3 metri, e partendo da un punto centrale muovere gli occhi mantenendoli nella posizione finale per alcuni secondi);

6. Ricordarsi che con l'uso eccessivo di dispositivi digitali, vengono maggiormente sollecitati le saccadi verticali, normalmente meno usati nella lettura di un libro; per questo si verificherà sia un allenamento di movimenti normalmente poco usati, sia maggiori fastidi (stanchezza e pesantezza oculare) riconducibili a questo uso aumentato.

Resta inteso, che questi consigli potrebbero diventare una prassi da seguire anche quando il tempo del coronavirus sarà lontano e superato, speriamo il prima possibile!

