

Diuen que els ulls són el mirall de l'ànima...

CUIDA LA TEVA VISTA

Sabies que...

Segons el Col·legi Nacional d'Òptics-Optometristes, el 75 % dels usuaris d'ordinador pateixen l'anomenat Síndrome de Fatiga Visual.

EXERCICIS PREVENTIUS DE LA FATIGA VISUAL

1

CANVI CAMP VISUAL



Fes descansos periòdics mirant a través de la finestra o al punt més llunyà de la sala.

2

RELAXACIÓ OCULAR PALMING



1. Frega les teves mans per escalfar-les.
2. Cobreix-te els ulls amb les dues mans, sense pressionar-los.
3. Tanca els ulls durant 30 segons.

3

CONTRACCIÓ-RELAXACIÓ MUSCULAR OCULAR



1. Tanca els ulls al màxim durant 5 segons.
2. Obre'ls lentament i descansa 10 segons.
3. Repeteix l'exercici 3 vegades.

4

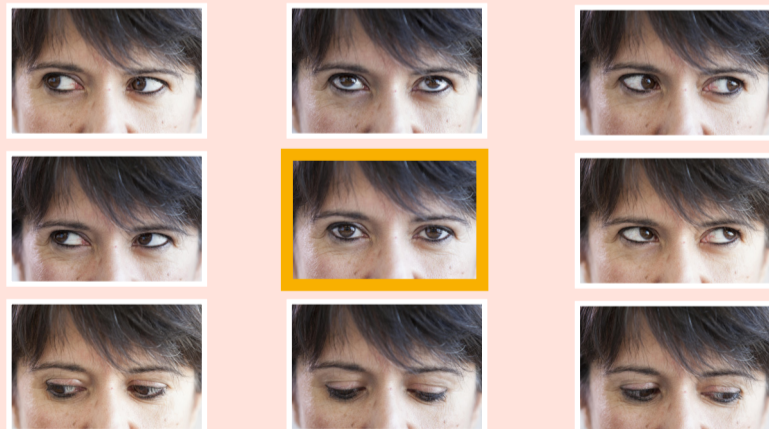
ACOMODACIÓ VISUAL



1. Agafa un bolígraf.
2. Allunya'l i apropa'l lentament i segueix-lo amb la mirada.
3. Repeteix l'exercici 3 vegades.

5

MOVIMENTS OCULARS



1. Comença amb la vista endavant.
2. Mou els ulls lentament:
 - a. A dalt
 - b. A baix
 - c. A la dreta
 - d. A l'esquerra
 - e. En les 4 diagonals

Els exercicis proposats tenen per objectiu prevenir la fatiga visual en persones sanes. En el cas que hi hagi patologia prèvia, has de consultar el teu metge o professional sanitari de referència, ell t'indicarà si aquests exercicis són adequats per a tu o si cal prescriure altres exercicis