



Γράφει ο ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ - ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΣ, Χειρουργός-οφθαλμίατρος, αναπληρωτής καθηγητής Οφθαλμολογίας στο Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης, www.laservision.gr

Γυμναστική στα μάτια; Ναι, αποφαίνεται το κείμενο που ακολουθεί. Χρειάζονται κι αυτά άσκηση, για να ξεκουράζονται και να αποδίδουν καλύτερα. Οι ασκήσεις αυτές που περιγράφονται απευθύνονται σε όλους, και κυρίως εκείνους που πάσχουν από κάποιο διαθλαστικό πρόβλημα ή όσους επιθυμούν να αποφύγουν τη γήρανση των ματιών τους. Στην αρχή, συνιστάται καθοδήγηση από κάποιον ειδικό για τη μάθηση των ασκήσεων. Κατόπιν, απαιτείται πειθαρχία με την επανάληψη των ασκήσεων τρεις φορές την ημέρα, επι δέκα λεπτά κάθε φορά.

Γιόγκα και για τα μάτια;

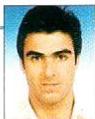


ταν αναφερόμαστε στη γυμναστική των ματιών, εννοούμε τη μέθοδο του Dr. Bates, η οποία έχει περιγραφεί πριν από εκατό χρόνια. Ο σκοπός της είναι τόσο η ενίσχυση της όρασης όσο και η ξεκούραση των ματιών ύστερα από εντατική δουλειά σε κοντινά αντικείμενα (όπως πολύωρη εργασία με υπολογιστή).

Σύμφωνα με τον Dr. Bates, η κακή όραση οφείλεται πιο συχνά σε ανεπαρκή εξάσκηση του βλέμματος παρά σε βλάβες του

οφθαλμού. Η ανεπαρκής εξάσκηση των ματιών μπορεί να προκληθεί ή να επιδεινωθεί από κούραση ή άγχος. Οι διάφορες τεχνικές χαλάρωσης θα μπορούσαν να συμβάλουν στη βελτίωση της όρασης σε αυτές τις περιπτώσεις. Στην ομαλή λειτουργία της όρασης, δεν συμβάλλουν μονάχα τα μάτια, αλλά και η μνήμη, η φαντασία και οι συναισθηματικές καταστάσεις.

Οι έξι εξωτερικοί μύες των ματιών μπορούν να εξασκηθούν,



ΑΛΕΞΗΣ ΔΙΑΜΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ, διευθυντής του γυμναστηρίου Palestra

έται ώστε να βελτιωθεί η άνεση της όρασης. Η αρχή της μεθόδου του Dr. Bates είναι ότι πρέπει, με κάθε τρόπο, να αποφεύγεται η προσήλωση. Ετοι, δεν πρέπει κανείς να «ζορίζει» τα μάτια του και να σουφρώνει τα φρύδια για να δεικαλύπτερα. Το βλέμμα πρέπει διαρκώς να κινείται από το ένα αντικείμενο στο άλλο, και αυτό πρέπει να πραγματοποιείται χαλαρά, αλλά και προσεκτικά.

Είναι πολύ σημαντικό να ανοιγοκλείνει κανείς συχνά τα μάτια, αλλά και να χασμουριέται, κι επίσης να αναπνέει όσο το δυνατόν πιο ήρεμα. Και είναι εξαιρετικά ευεργετικό να εκτίθενται στον ήλιο τα κλειστά βλέφαρα, κυρίως τις πρωινές ώρες.

■ Οι κύριες οφθαλμικές ασκήσεις γιόγκα είναι:

► Η κίνηση ολόκληρου του σώματος δεξιά- αριστερά σε 90 μοίρες, όπου τα μάτια κινούνται σε όλο τον διαθέσιμο χώρο, σε συνδυασμό με συχνό ανοιγοκλείσιμο των βλεφάρων. Αυτή η άσκηση πρέπει να πραγματοποιείται δύο φορές την ημέρα, πολύ χαλαρά.

► Προσαρμογή. Κοιτάζει κανείς μακριά κι επειτα κλείνει τα μάτια. Οταν αυτή η αλλαγή μπορεί να γίνει με άνεση, προσθέτουμε έναν τρίτο χρόνο, ένα φανταστικό βλέμμα στο εσωτερικό του μυαλού μας.

► Το «μαγικό μολύβι». Φανταζόμαστε πως «ζωγραφίζουμε» με την άκρη της μύτης μας όλα όσα βλέπουμε μπροστά μας, όπως λεωφορεία ή πολυκατοικίες.

■ Για τη χαλάρωση των ματιών.

► Πάλμινγκ. Σκεπάζουμε εντελώς τα μάτια με τα χέρια μας δίχως να τα ακουμπάμε ή να τα πιέζουμε. Οι αγκώνες πρέπει να αναπαύονται στο τραπέζι ή σε κάποιο μαξιλάρι, έτοι ώστε να μη δημιουργείται ένταση. Είναι καλό να μένει κανείς σε αυτήν τη στάση στο σκοτάδι, πολλές φορές την ημέρα. Μπορεί να φανταστεί ευχάριστα πράγματα ή να διαλογιστεί κατά τη διάρκεια της άσκησης. Ο Dr. Bates συνιστά να αγαπούμε και να περιποιούμαστε τα μάτια μας, ακόμη και να δίνουμε ένα όνομα στο καθένα.

► Δυνάμωμα των μυών του ακτινωτού σώματος. Οι μύες του ακτινωτού σώματος επιτρέπουν τη ρύθμιση της δύναμης του κρυσταλλοειδούς φακού. Οταν κοιτάτε κοντά, οι μύες χαλα-



Η ανεπαρκής εξάσκηση των ματιών προκαλείται ή επιδεινώνεται από κούραση ή άγχος

ρώνουν, ενώ, αντιθέτως, για μακριά οι μύες τεντώνονται, με αποτέλεσμα να μην προσαρμόζει ο κρυσταλλοειδής φακός. Μια απλή άσκηση που δυναμώνει τους μύες είναι η ακόλουθη: Τεντώνετε το ένα χέρι σας και εκπνέετε κοιτάζοντας το χέρι σας και εκπνέετε κοιτάζοντας το άπειρο, κρατώντας το κεφάλι όρθιο και ίσιο.

► Εσπιάζετε στα τέσσερα σημεία του βελονισμού. Καθιστοί, στηρίζετε τους αγκώνες στο γραφείο, βάζετε τους αντίκειρες λίγο πιο κάτω από τους κροτάφους και την άκρη των δαχτύλων πάνω από το σημείο των φρυδιών. Εισπνέετε βαθιά και εκπνέετε πιέζοντας τα δάχτυλα στο σημείο των φρυδιών. Ετσι κεντρίζετε τα 4 σημεία του βελονισμού που βρίσκονται στη γραμμή των φρυδιών. Είναι εύκολο να τα βρείτε, καθώς όταν τα πιέζετε πονούν.

► «Αναπνέετε» με τα μάτια! Άλλος ένας τρόπος χαλάρωσης της όρασης είναι η άσκη-

ση αναπνοών. Ακουμπάτε τους αγκώνες στα γόνατα και σκύβετε το κεφάλι μπροστά. (Αυτή η θέση λέγεται η θέση του αμαξά.)

Αναπνέοντας τακτικά μετα μάτια κλειστά, συνειδητοποιείτε τον αέρα που μπαίνει από τη μύτη και νιώθετε καλά τη σύσπαση από τα μάτια. Εισπνέετε βαθιά σε 3 διαστήματα και φαντάζεστε τον αέρα να μπαίνει στα μάτια φέροντας μαζί του ευέργεια και ζωτικότητα. Εκπνέετε σε 5 διαστήματα.

► Αποφεύγετε να πιάνετε τα μάτια σας. Είναι πολύ σημαντικό όταν είστε κουρασμένοι να αποφεύγετε να τρίβετε τα μάτια σας ή να τα πιέζετε δυνατά για να χαλαρώσετε.

Ως οφθαλμίατρος δεν σας κρύβω ότι μερικές από τις οδηγίες αυτές «ξεφεύγουν» από τις παραδοσιακές αρχές της Χειρουργικής που έχουμε διδαχθεί. Θα πρέπει όμως να δούμε με «ανοιχτό μυαλό» κάθε απλή λύση που μπορεί να βοηθήσει χιλιάδες ενδιαφερόμενους που χρησιμοποιούν υπολογιστή πολλές ώρες την ημέρα!

Συμβουλεύετε τον οφθαλμίατρό σας, φυσικά, για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την υγεία των ματιών σας, όπως και για σωστή καλή συνταγή γυαλιών ή φακών επαφής που μπορούν να βοηθήσουν.