

Гимнастика для глаз.

(Зрительные упражнения для расслабления и тренировки цилиарной мышцы).

1. Упражнение «Метка на стекле».

Нанести на оконное стекло на уровне глаз метку диаметром 1.5-2 см. Встать на расстоянии 30-35 см от оконного стекла и переводить взгляд с метки на какой-либо предмет, расположенный за окном на расстоянии не менее 5-ти метров, и обратно. Повторить упражнение 10 раз.

2. Упражнение гимнастики для глаз:

Сидя, тремя пальцами правой руки нажать на верхнее веко, спустя 1-2 секунды убрать пальцы с век. Повторить 3-4 раза.

3. Упражнение гимнастики для глаз:

Сидя, крепко зажмурить глаза на 5 секунд, затем открыть на 5 секунд. Повторить 6-8 раз.

4. Упражнение гимнастики для глаз:

Переводить глаза вверх-вниз, влево-вправо с максимально возможной амплитудой. Глаза должны двигаться медленно, с равными интервалами, не напрягаясь. Повторить 6-8 раз.

5. Упражнение гимнастики для глаз:

Двигать глазами медленно и мягко по кругу в одну сторону, затем в другую, по 4 круга в каждую сторону. Несколько секунд отдохнуть и повторить это упражнение 2-3 раза.

6. Упражнение гимнастики для глаз:

Сидя, часто моргать 1-2 минуты.

7. Упражнение гимнастики для глаз:

Стоя, вытянуть руки вперед и смотреть на кончик указательного пальца. Медленно приближать палец к носу, не сводя с него взгляда, до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить упражнение 6-8 раз.

8. Упражнение гимнастики для глаз:

Стоя, установить палец правой руки на уровне лица, на расстоянии 25-30 см от глаз. Смотреть двумя глазами на кончик пальца в течении 5 секунд, прикрыть рукой левый глаз на 5 секунд, убрать ладонь и вновь смотреть на палец двумя глазами 5 секунд. Поменять руки. Прикрыть правый глаз и 5 секунд смотреть левым глазом. Повторить упражнение 6-8 раз.

9. Упражнение гимнастики для глаз:

Сидя, закрыть глаза и легкими круговыми движениями массировать веки в течении 1 минуты.

Очень часто для снятия спазма аккомодации назначают курс медикаментозных препаратов, которые расширяют зрачок. Эти капли расслабляют цилиарную мышцу и спазм аккомодации полностью проходит через 7-10 дней.