

mgr Jolanta Kobus-Kidyba

terapeuta widzenia, tyflopedagog,



Zagadnienia z terapii widzenia

Cz. 8

Akomodacja



Szanowni Państwo,

Dziś proponuję kolejny temat związany z terapią widzenia a mianowicie zagadnienie dotyczące akomodacji. Proszę o przeczytanie, może okaże się że wiedza ta będzie przydatna, a wdrożenie przedstawionych ćwiczeń w przypadku dzieci z zaburzeniami nastawczości oka pozwolą na skuteczniejszą pracę wzrokową.

Jolanta Kobus-Kidyba



Czym jest akomodacja?

Jest to specyficzne ustawienie oka w celu widzenia wyraźnego obrazu. Za jej działanie odpowiedzialne są mięśnie soczewki, która zmienia swój kształt w zależności od odległości obrazu na który patrzy oko. Akomodacja dostosowuje moc soczewki do miejsca i wielkości oraz odległości obrazu na który patrzymy. Akomodacja jest odruchowa co oznacza że dziecko nie musi myśleć o tym aby ją wykonać.

Jak może wyglądać akomodacja?

- nadmierna- gdy mięśnie napinają się zbyt mocno, dziecko ma trudność z ich rozluźnieniem,
- niedostateczna- jest trudno dostosować ostre widzenie do odległości patrzenia, potrzebny jest czas na odpowiednie napięcie mięśni rzęskowych i akomodację

Jakie są objawy zaburzeń akomodacji?

- ból oczu i głowy, uczucie napięcia w okolicach oczodołów,
- zmęczenie i pieczenie oczu,
- rozmazywanie obrazu z bliska,

W jaki sposób można leczyć zaburzenia akomodacji?

- stosując korekcję okularową lub soczewkami kontaktowymi,
- przy nadmiernej kurczliwości mięśni soczewki proponując ćwiczenia rozluźniające,
- stosując przerwy we wzrokowej pracy do blizy.



Jakie ćwiczenia można wykonać aby poprawić akomodację?

1. Patrzenie na obiekt bliski, a następnie daleki

Poproś dziecko o znalezienie dwóch obiektów na które będzie patrzyło. Jeden znajdujący się blisko oka a drugi oddalony od niego o kilka metrów. Zadaniem dziecka jest naprzemienne patrzeć na te obiekty wzrokowe.

2. Zakrywanie oczu dłońmi

Poproś dziecko o zakrycie zamkniętych oczu dłońmi, a następnie popatrzenie na obiekt znajdujący się za oknem.

3. Ćwiczenia ze sznurkiem

Na około 2 metrowym sznurku zawieś kolorowe wstążki rozłożone co ok. 15 cm., zachęcaj dziecko do popatrzenia na każdą z kolorowych wstążeczek po kolei.

4. Ćwiczenie z tablicami

Wydrukuj dwukrotnie poniższe tablice. Jedną z nich umieść blisko oczu dziecka, drugą w odległości ok 2 metrów. Zapoznaj dziecko ze znajdującymi się na niej kształtami, a następnie poproś o naprzemienne czytanie liter z bliższej i dalszej tablicy.

Jeśli dziecko nie zna jeszcze liter stwórz podobną tablicę rysując na niej kształty czy obrazki.



p d b q p d b q b d
q p d b b q p d p q
d d q p p b d b q q
b q p d b q p d p q
p b d p q b d p p d
q q p d d p b d b q
b d b p q p b d d b
p d p b b d q p b d
d d q b q p p d b q
p d p b b q d p b d