



Ćwiczenia mięśni okoruchowych

Cz 1.

Trochę wiedzy teoretycznej



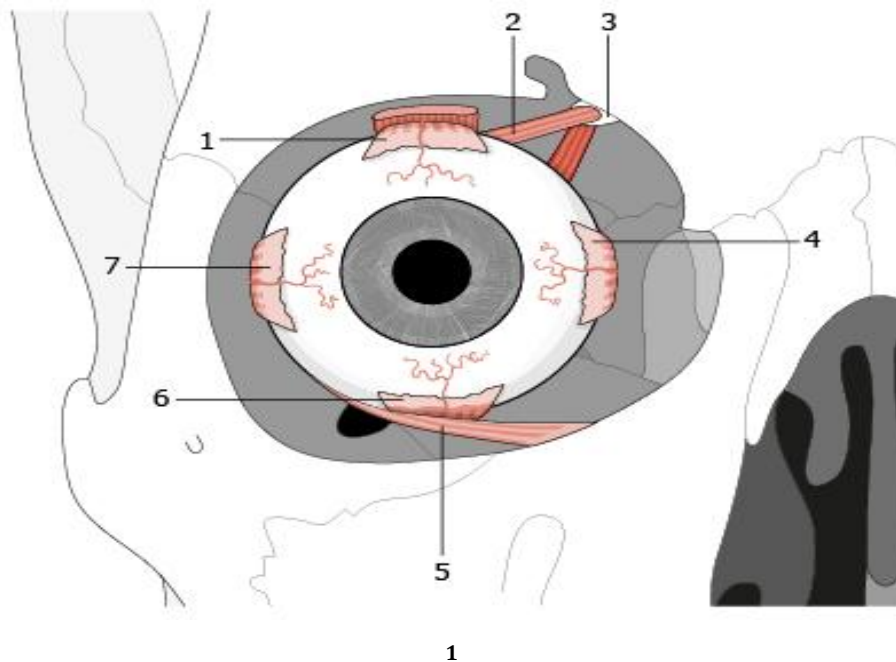


Jakie mięśnie okoruchowe ma człowiek?

Człowiek ma wiele mięśni które pozwalają gałce ocznej na wykonywanie ruchów. Ich zadaniem jest poruszanie okiem podczas pracy, do tego rodzaju mięśni zaliczamy cztery mięśnie proste (górny, dolny, przyśrodkowy i boczny) i dwa mięśnie skośne (górne i dolne) oraz mięśnie poruszające powieką górną tzw. dźwigacz powieki.

Praca mięśni prostych polega na podnoszeniu i opuszczaniu oraz rotacji (obrocie) gałki ocznej do wewnątrz i na zewnątrz. Mięśnie skośne mają za zadanie wykonywać ruchy poprzeczne, skośne. Każdy z mięśni jest unerwiony i to sprawia że informacje płynące z mięśni mogą być przekazywane do mózgu poprzez szlaki wzrokowe.

Rysunek przedstawia mięśnie okoruchowe znajdujące się w ciele człowieka.

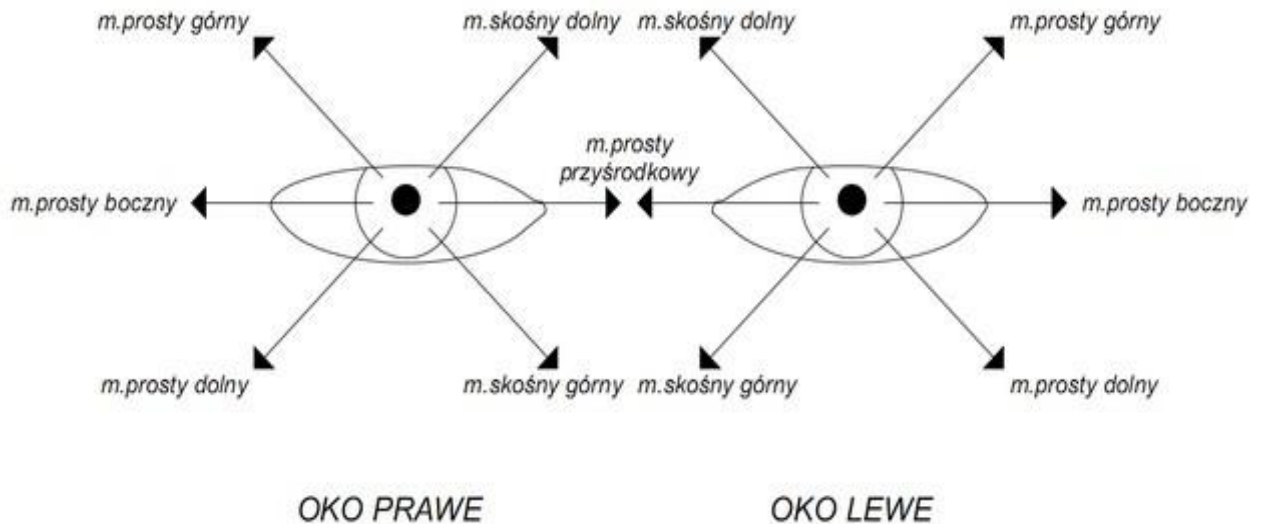


1 – mięsień prosty górny, **2** – mięsień skośny górny, **3** – boczeczek, **4** – mięsień prosty wewnętrzny (przyśrodkowy), **5** – mięsień skośny dolny, **6** – mięsień prosty dolny, **7** – mięsień prosty zewnętrzny

¹ <https://www.mp.pl/pacjent/okulistyka/zdroweoczy/86625,prawidlowa-ruchomosc-galek-ocznych>



Jakie ruchy wykonują oczy w zależności od kierunku patrzenia i jakie mięśnie są do tego zaangażowane?



W jaki sposób poruszamy mięśniami oka?

Gałki oczne mogą wykonywać ruchy zależne od naszej np. spojrzenia w konkretne miejsce i ruchy niezależne- odruchowe np. zamknięcia oczu gdy zbliża się lecąca szybko piłka stanowiąca zagrożenie. Ruchy mogą być wykonywane pionowo czy poziomo lub w kierunkach przeciwnych/rozbieżnych np. dywergencja. Wyróżniamy również ruchy skośne oczu.

Jakie są przyczyny zaburzeń ruchomości mięśni okoruchowych?

Jeśli widzimy że gałki oczne dziecka nie są ustawione symetrycznie np. jedno oko „ucieka”, widać znaczącą różnicę w ustawieniu lewego i prawego oka możemy podejrzewać że osoba ta ma trudności z ruchomością gałek ocznych. Do najczęstszych przyczyn powodujących złe ustawienie oczu zaliczamy choroby układu nerwowego np. guzy mózgu, nieprawidłowości związane z budową mózgu. Trudności wynikające



z konkretnych jednostek chorobowych np. zez, czy mózgowo porażenie dziecięce, inne porażenia mięśni. Trudności z pracą mięśni okoruchowych mogą również wynikać z zaburzeń związanych z napięciem mięśniowym całego ciała, jeśli jest ono podwyższone lub obniżone przejawia się to również w funkcjonowaniu wzrokowym dziecka. Maluchy które mają z sobą urazy, upadki oraz silne uderzenie w głowę mogą mieć nieprawidłowo funkcjonującą pracę mięśni poruszających okiem.

Po co dzieciom proponuje się ćwiczenia mięśni okoruchowych?

Podstawowym celem takich ćwiczeń jest zwiększenie sprawności tych mięśni i poprawa jakości funkcjonowania wzrokowego dziecka. Dzieci z trudnościami tego charakteru wykazują większą męczliwość, krócej skupiają się na zadaniach „stolikowych” częściej też odmawiają współpracy ze względu na trudności w widzeniu i męczliwość.

Jeśli uda się wdrożyć do codziennego planu dnia czas na kilka ćwiczeń poprawiających funkcjonowanie mięśni okoruchowych poprawi się czas skupienia uwagi dziecka oraz chęć do współpracy. Można założyć sobie regularność pracy np. wykonywać 15 minut ćwiczeń zawsze przed snem, czy zawsze po obiedzie aby zmobilizować się do powtarzalności działań terapeutycznych.

W jaki sposób wykonywać ćwiczenia mięśni okoruchowych?

1. Zaprezentowane w kolejnym materiale ćwiczenia są przeznaczone dla dorosłych i dzieci.
2. Ćwicz oczy bez okularów czy soczewek kontaktowych.
3. Powtarzaj serie ćwiczeń regularnie
4. Ćwicz krótko a często np. codziennie po ok 15 minut.
5. Ćwicz w wygodnej dla siebie pozycji aby całe ciało relaksowało się podczas ćwiczeń.
6. Przygotuj sobie zestaw „niezbędnych gadżetów” do wykonywania ćwiczeń i trzymaj je w jednym pojemniku, torbie wraz z propozycjami ćwiczeń.



7. Jeśli ćwiczenia są męczące dla dziecka przerywaj je, pozwól na odpoczynek ale wracaj do dalszego ich wykonywania.
8. Pamiętaj o tym aby dziecko miało czyste ręce podczas dotykania nimi okolic oczu.

Kilka zdań końcowych.

Mam nadzieję że przekazana wiedza będzie dla Państwa podstawą do rozpoczęcia pracy nad jakością widzenia dzieci. W kolejnym materiale przekażę konkretne zabawy związane z tego typu zadaniami. Do wykonania tych zadań nie potrzeba wielu przedmiotów, zaproponuję też trochę łatwiejszych i kilka trudniejszych zadań angażujących do pracy wzrokowej. Postaram się też o przesłanie propozycji ćwiczeń relaksacyjnych, aby pomóc dzieciom odprężyć się po ciężkiej pracy terapeutycznej, ale to już w kolejnym materiale.

mgr Jolanta Kobus-Kidyba

Terapeuta widzenia