

# ЛФК при заболеваниях органов зрения

# Содержание

1. Что такое ЛФК?
2. Причины падения зрения
3. Основные заболевания органов зрения
4. Правила выполнения упражнений
5. Упражнения для мышц шеи и спины
6. Тренировка аккомодации глаз
7. Заключение

# Что такое ЛФК?



- Лечебная физическая культура (ЛФК) — медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры (в основном физические упражнения) с целью лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также профилактики заболеваний.



# Причины падения зрения

- ▶ Наши глаза - очень тонкий и чувствительный механизм. Постоянное напряжение зрения провоцирует различные глазные болезни. Ослабление аккомодации глаза происходит не только при длительной работе глаз на близком расстоянии при постоянном напряжении глазных мышц, но и при долговременном нахождении в закрытых пространствах, ухудшении кровоснабжения глаза и т.д.



# Основные заболевания органов зрения

- ▶ Существует много болезней органов зрения. Причиной этих заболеваний может быть наследственность, особенности строения организма, но образ жизни людей также играет не малую роль.
- ▶ Самые распространенные заболевания на сегодняшний день, как у детей, так и у взрослых - это дальнозоркость и близорукость.

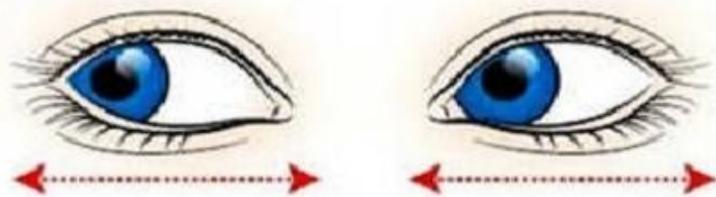


# Правила выполнения упражнений

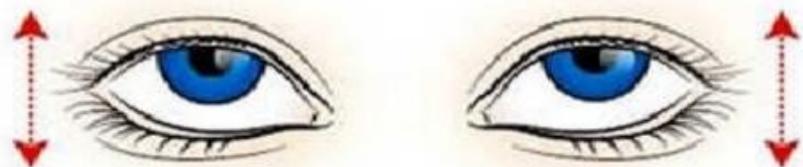
- ▶ Занимаясь лечебной физкультурой, необходимо выполнять следующие правила:
  - Начинать с простых упражнений, постепенно усложняя их;
  - После каждого упражнения моргать;
  - Выполнять упражнения без очков;
  - Выполнять упражнения медленно, без нагрузки.



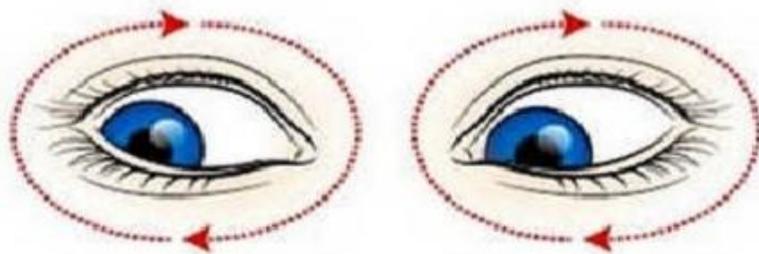
## Зарядка для глаз



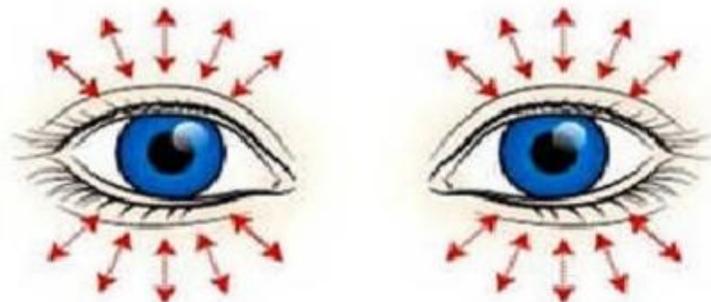
Горизонтальные движения глаз:  
вправо-влево



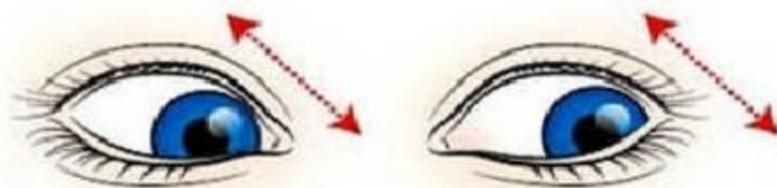
Движение глазами яблоками  
вертикально: вверх-вниз



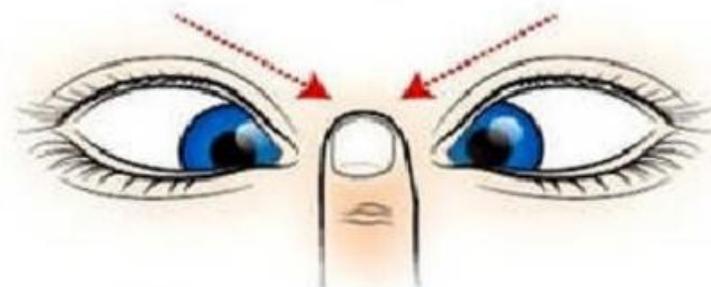
Движение глазами по кругу: по часовой  
стрелке и в обратном направлении



Интенсивное сжатие и раскрытие  
глаз в быстром темпе



Движение глазами по-диагонали:  
скосить глаза в левый нижний угол,  
потом по-прямой перевести взгляд  
вверх. Аналогично в противо-  
положном направлении



Сведение глаз к носу.  
Для этого поднесите палец к  
переносице и посмотрите на  
него - глаза легко «соединятся»

Каждое упражнение следует повторять не менее 6 раз в каждом направлении

# Упражнения для мышц шеи и спины

- ▶ **Корректирующие упражнения для мышц шеи и спины** (тоже снимают напряжение с глаз, улучшают кровообращение, нормализуют глазное давление).
- ▶ Выполнять их следует до лёгкого утомления, дыхание произвольное. Не обязательно все, можно выбрать 5-6 упражнений и чередовать.



# Тренировка аккомодации глаз

**Аккомодация глаза** – это способность глаза адаптироваться к расстоянию до рассматриваемого объекта.

- Приближение и удаление указательного пальца;
- Перевод взгляда с близкого предмета на дальний;
- Метка на стекле;
- Проверочная таблица;
- Спортивные игры.



# Заключение

- ▶ Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. И, конечно же, заботиться о своем зрении. Делать все возможное, чтобы предотвратить его ухудшение.

