

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.

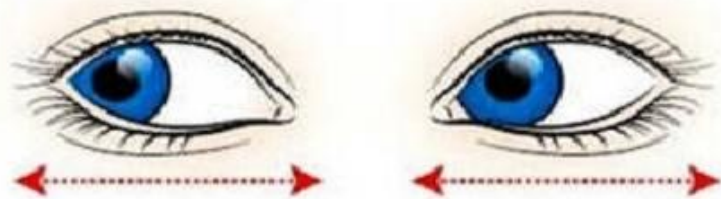


Правила выполнения упражнений

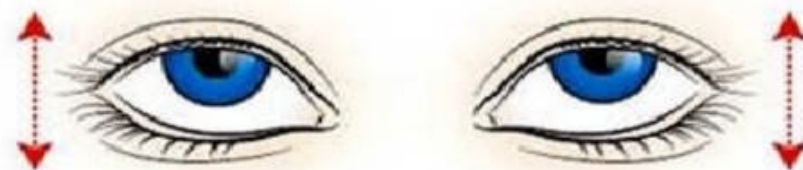
- ▶ Занимаясь лечебной физкультурой, необходимо выполнять следующие правила:
 - Начинать с простых упражнений, постепенно усложняя их;
 - После каждого упражнения моргать;
 - Выполнять упражнения без очков;
 - Выполнять упражнения медленно, без нагрузки.



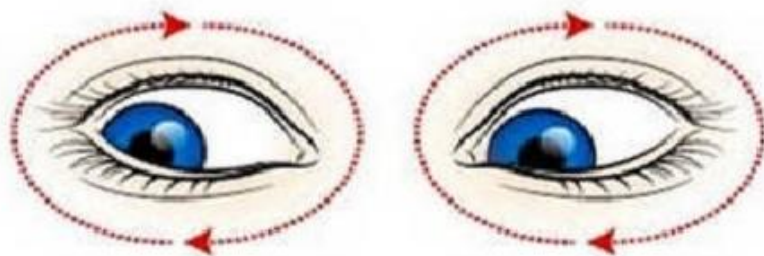
Зарядка для глаз



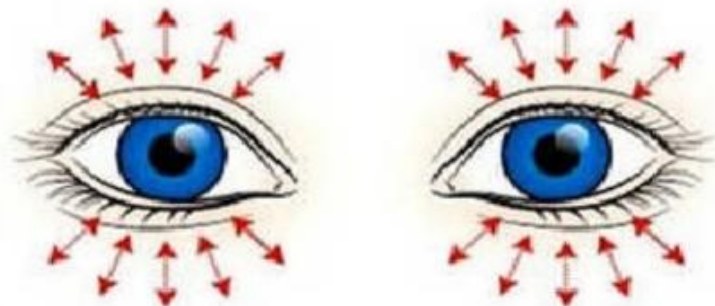
Горизонтальные движения глаз:
вправо-влево



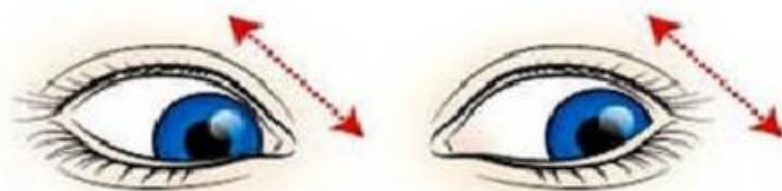
Движение глазами яблоками
вертикально: вверх-вниз



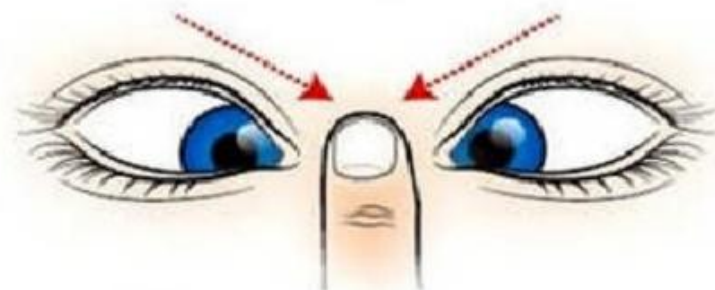
Движение глазами по кругу: по часовой
стрелке и в обратном направлении



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.

