

## **Если у ребенка уже выявлена близорукость**

Небольшая близорукость (до 2-3 диоптрий) – это не трагедия, это приспособление организма к зрению вблизи. Задача лечения близорукости – остановить или замедлить прогрессирование ухудшения зрения, предотвратить осложнения миопии.

Мнение, что ношение очков или контактных линз способствует усилению близорукости, является ошибочным. Отсутствие оптической коррекции при первом появлении близорукости ведет к дальнейшему перенапряжению органов зрения и способствует прогрессированию миопии, а иногда развитию амблиопии (синдром ленивого глаза), косоглазию.

Профилактика прогрессирования миопии должна включать комплекс мероприятий

### **Общее укрепление функционального состояния организма, адекватный режим физической активности**

Физические упражнения способствуют как общему укреплению организма, так и повышению работоспособности цилиарной мышцы. Особенно полезны для ее тренировки занятия спортивными играми, которые обеспечивают переключение зрения с близкого расстояния на далекое и обратно (волейбол, баскетбол, теннис). Однако людям с близорукостью средней степени и, в особенности, с высокой осложненной, не рекомендуется деятельность, связанная с подъемом тяжестей, при согнутом положении тела с наклоном головы вниз, а также занятия спортом, сопровождающиеся резким сотрясением тела (прыжки, бокс, борьба, тяжелая атлетика). Это может привести к отслойке сетчатки и даже слепоте.

### **Функциональные тренировки и аппаратное лечение**

Под руководством врача проводятся упражнения с использованием плюсовых и минусовых линз для тренировки мышц глаза. Применяется дозированное воздействие на аппарат аккомодации, не превышающее предельно допустимых нагрузок.

Видеотренажеры особенно подходят для детей. При чтении между текстом и глазом располагают аппарат с автоматической сменой линз, которые либо облегчают, либо затрудняют чтение – тем самым проводится «оптический массаж» внутриглазных мышц.

### **Медикаментозное устранение спазма аккомодации**

В дополнение к перечисленным методам офтальмологи сегодня широко назначают специальные глазные капли, воздействующие на группу волокон цилиарной мышцы, отвечающей за зрение вдаль. При близорукости она ослаблена, и такое состояние обычно предшествует, и очень часто сопутствует, и способствует развитию миопии у ребенка. Действующее вещество лекарственного препарата, попав в глаз, заставляет его переключиться на обеспечение более четкого зрения вдаль. Применение такого медикаментозного воздействия значительно увеличивает положительный эффект функциональных тренировок. Обычно эти глазные капли применяются курсами, весной и осенью, то есть в период максимальной зрительной нагрузки.

### **Гимнастика для глаз**

Самостоятельно с целью улучшения аккомодационной способности и снятия напряжения с цилиарной мышцы рекомендуется не менее 2-3 раз в день выполнять гимнастику для глаз. Уже доказано, что сочетание гимнастики с закапыванием глазных капель, стимулирующих ослабленные мышцы глаза, ответственные за зрение вдаль, дает гораздо лучший результат, чем каждый из этих компонентов в отдельности.

### **Комплекс упражнений для улучшения зрения**

Каждое упражнение начинать с 1-15 секундного отдыха с закрытыми ладонями глазами, но без нажима на глазные яблоки. И повторять не менее 6 раз в каждом направлении.

1. Движение глазами вертикально вверх-вниз.
2. Горизонтальные движения глаз: направо- налево.
3. Круговые движения глазами по часовой стрелке и в противоположном направлении.
4. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол. Затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
5. Медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами «восьмерку» в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали.

Упражнения 1-5 можно выполнять с открытыми и закрытыми глазами.

6. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него – глаза легко «соединяются».

7. Смотрите 5-6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Медленно отводите руку вправо, следите взглядом за пальцем, не поворачивая головы. То же выполните левой рукой. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.

8. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.

9. Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды. Потом быстро выдохните, широко раскрыв на выдохе глаза на 3-5 секунд.

10. Частое моргание глазами в течении 1-2 минут.

### **Работа глаз «на расстояние»**

Те, кто пользуется очками или линзами, выполняют эти упражнения не снимая их.

1. Перемещайте карандаш, держа его в вытянутой руке, к кончику носа и обратно. Следите за его движением. Повторить 10-12 раз.
2. Смотрите вдаль прямо перед собой 2-3 секунды. Поставьте палец на расстояние 25-30 см. от глаз, смотрите на него 3-5 секунд. Опустите руку. Снова посмотрите вдаль. Повторите 10-12 раз.
3. Прикрепите на оконном стекле на уровне глаз круглую метку диаметром 3-5 мм. Переведите взгляд с удаленных предметов за окном на метку на 5 секунд и обратно на 5 секунд. Повторите 10-12 раз.

Упражнения для глазных мышц следует дополнить гимнастикой для мышц шеи и плечевого пояса.

