

REDZES VINGRINĀJUMI IKVIENAM

Daudzi skolēni apzinās, ka veicot darbu tuvumā, redze tiek sasprindzināta un pēc ilgstošu mājas darbu pildīšanas vai darbošanās pie datora acis ir nogurušas. Lai varētu atkal pilnvērtīgi strādāt, ir nepieciešama atpūta acīm. Tādēļ, pavadot ilgas stundas pie datora, kā arī rakstot vai lasot grāmatas un veicot citus smalkus darbus tuvumā, katru dienu jāsabalansē redzes slodze ar atpūtas pauzēm. Nesaudzējot savas acis ikviens cilvēks, jo īpaši skolēns, riskē ar redzes pasliktināšanos un redzes diskomforta parādīšanos, kas pēc tam apgrūtina veikt ikdienišķus darbus, studēt vai apgūt profesiju.

Vēlme palīdzēt sev, izvairīties no redzes diskomforta, kā arī no ilgstoši saspringta darba tuvumā, ir paša skolēna spēkos. Neviens redzes speciālists nevarēs palīdzēt uzreiz un atrisināt radušās redzes problēmas ar brillēm, kontaktlēcām vai zālēm (jo nav tādas brīnumzāļītes, kas novērsīs visas radušās redzes problēmas vienā acu mirklī), ja skolēnam pašam nebūs motivācija atvieglot ikdienišķo saspringto redzes slodzi. Katram pašam jāapzinās, cik daudz viņš var pārkārtot savu mācību/darba vietu, pareizi organizēt dienas redzes slodzi, lai atrastos arī brīvi brīži acu atpūtināšanai.

Pats svarīgākais, kas būtu jāveic skolēnam, kura darbs ir saistīts ar ilgstoši saspringtu redzi tuvumā, ir pārbaudīt redzes funkcionalitāti pie redzes speciālista, kurš izvērtēs ne tikai pareizu un piemērotu redzes korekcijas nepieciešamību, bet izvērtēs arī acs pielāgošanās spējas veikt ilgstošu tuvuma darbu.

Kādēļ mūsu acis nogurst un kāpēc tās jāatpūtinā? Mūsu acīs atrodas daudz mazu muskuļu ar ierobežotām spējām veikt saspringtu darbu. Jo ilgāk tie tiek nodarbināti un jo biežāk mēs aizmirstam ievērot īsas atpūtas pauzes, tad pēc īsāka vai garāka laika sprīža radīsies vispārējs diskomforts – acu graušana, smaguma sajūta acīs, acu apsārtums, miglošanās, nepatika lasīt grāmatas un pat galvas sāpes un muguras sāpes.

Nākamais nozīmīgākais solis ir iekārtot savu darba dienas režīmu, lai acīm būtu iespēja ik pa laikam atpūsties un šajos brīžos atcerēties izvingrināt acis. Redzes vingrinājumus pēc savas būtības un darbības var iedalīt divās lielās grupās:

- *profilaktiskie jeb vienkāršie redzes vingrinājumi*, kurus var veikt jebkurš skolēns un to mērķis ir sabalansēt visu acu muskuļu darbību, atjaunojot to koordināciju un pielāgošanās spēju, kas nodrošina skaidru redzi;

- *ārstnieciskie jeb specifiskie redzes vingrinājumi* – tie veido redzes vingrinājumu kompleksu, kas paredzēts atbilstoša redzes traucējuma novēršanai, ja tas radies dēļ slimības, traumas, saspringtas redzes slodzes un/vai citiem faktoriem. Tos izstrādā optometristi atbilstoši redzes traucējuma pakāpei un tos veic optometrista prakses vietās, tikai daži ir pielāgoti mājas apstākļiem.

Šoreiz apskatīsim redzes **profilaktiskos jeb vienkāršos vingrinājumus**, kuru galvenā būtība ir sabalansēt acu muskuļu darbību. Šie vingrinājumi acu muskuļiem, kas ir daudz strādājuši, dod iespēju atpūsties, savukārt acu muskuļiem, kas nav darbojušies saspringtajā redzes procesā, tagad tos nodarbinās. Šādi izvingrinot un sabalansējot muskuļu darbību tiek panākta pareiza vielmaiņa acī, kas pēcāk nodrošina pilnvērtīgu acs darbību. Princips ļoti vienkāršs – tas, kas tiek darbināts, tas neatrofējas. Ja kāda no acu muskuļu grupām netiek noslogota, tad pēc ilgstošas bezdarbības tā nespēs normāli veikt savu funkciju un cilvēkam radīsies redzes diskomforts. Sliktākos gadījumos parādīsies redzes defekti, kuru kompensācijai būs nepieciešama redzes korekcija, piemēram, brilles. Savukārt ir arī otra galējība – cilvēks kādu acu muskuļu grupu pārāk nodarbina, kas rada saspringumu un disbalansu redzes sistēmā. Līdz ar to cilvēka organisms cenšas šo kaut vai mazo, taču nevajadzīgo diskomfortu novērst pats, izstrādājot vielmaiņas procesā vielas, kas it kā novērstu disbalansu, taču cilvēkam rada diskomfortu. Var pat rasties redzes defekti. Tādēļ visam jābūt līdzsvarā – jābūt gan slodzei, gan atpūtai.

Nobeigumā varētu minēt redzes profilaktisko vingrinājumu galvenos pamatprincipus, kurus būtu labi zināt ikvienam.

- Ļoti svarīgi katru dienu ir censties skatīties gan tuvumā, gan tālumā, lai acis saglabātu spēju pielāgotos uztvert apkārtējo pasauli dažādos attālumos.
- Strādājot ilgstošu darbu, kur nepieciešams skatīties tuvumā, acis ik pa laikam jāatpūstina, proti, ik pēc četrdesmit piecām minūtēm tuvuma darbs uz piecām minūtēm jāpārtrauc.
- Viegla acu mirkšķināšana palīdz mainīt fokusu, kā arī mitrina aci. Mirkšķināšana palīdz acīm uz īsu brīdi atpūsties, savukārt cieša skatīšanās piepūlē acis.
- Acu vingrinājumi domāti, lai palīdzētu acīm un to muskuļiem atjaunot koordināciju un pielāgošanās spējas.
- Padariet acu vingrinājumus par ikdienas dzīves sastāvdaļu!

- Sāciet ar vienkāršākiem un interesantākiem redzes vingrinājumiem, kuri nav pārāk grūti un sarežģīti.
- Veltiet nopietnu uzmanību redzes izvērtēšanai. Kādos brīžos Jums ir grūtāk saskatīt priekšmetus? Kad tas izdodas vieglāk?







Šie redzes vingrinājumi atpūtinās un uzmundrinās Jūsu acis, stiprinās Jūsu acu muskuļus un palīdzēs pasargāt Jūs no acu un galvas sāpēm. Tagad ķersimies pie lietas!


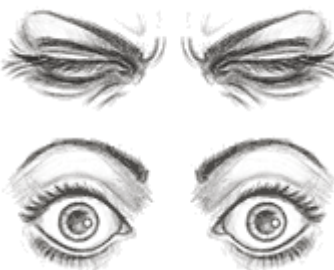

Pirmais solis – nomazgājiet seju un acis ar aukstu ūdeni. Plaukstas piepildiet ar aukstu ūdeni un iemērciet tajās acis un pamirkšķiniet dažas reizes.

Otrais solis – ļoti viegli pamasējiet acu plakstiņus un ap aci apkārt esošo sejas daļu.

Trešais solis – aizklājiet acis ar plaukstām, nespiežot uz acīm, tā lai Jūs skatītos tumsā. Jo tumšāks būs, jo labāka būs atpūta acīm. Veiciet šo vingrinājumu ērtā pozā, lai arī viss ķermenis varētu atpūsties.

Ceturtais solis – acu vingrinājumi:

| | |
|---|---|
|  | Skats augšup, noturēt 5 sekundes. Atpūtiniet acis. Skats lejup, noturēt 5 sekundes. Atpūtiniet acis. Atkārtojiet 5 reizes. Pēc tam dažas sekundes viegli pamirkšķiniet acis. |
|  | Skats pa kreisi, noturēt 5 sekundes. Atpūtiniet acis. Skats pa labi, noturēt 5 sekundes. Atpūtiniet acis. Atkārtojiet 5 reizes. Pēc tam dažas sekundes viegli pamirkšķiniet acis. |
|  | Skats pa kreisi slīpi uz augšu, noturēt 5 sekundes. Atpūtiniet acis. Skats pa labi slīpi uz leju, noturēt 5 sekundes. Atpūtiniet acis. Atkārtojiet 5 reizes. Pēc tam dažas sekundes viegli pamirkšķiniet acis. |
|  | Skats pa labi slīpi uz augšu, noturēt 5 sekundes. Atpūtiniet acis. Skats pa kreisi slīpi uz leju, noturēt 5 sekundes. Atpūtiniet acis. Atkārtojiet 5 reizes. Pēc tam dažas sekundes viegli pamirkšķiniet acis. |
|  | Rotējiet acis pretim pulksteņa rādītāja virzienam jeb pa kreisi. Atkārtojiet 10 reizes. Pēc tam dažas sekundes viegli pamirkšķiniet acis. |
|  | Rotējiet acis pa pulksteņa rādītāja virzienu jeb pa labi. Atkārtojiet 10 reizes. Pēc tam dažas sekundes viegli pamirkšķiniet acis. |

| | |
|---|---|
|  | <p>Savirziet acis kopā, lai Jūs redziet savu deguna galu. Tad ar krustiskām acīm paskatieties uzacu augstumā, tad atkal atpakaļ uz deguna galu. Atpūtiniet acis. Atkārtojiet 5 reizes. Pēc tam dažas sekundes viegli pamirkšķiniet acis.</p> |
|  | <p>Samiedziet acis, cik vien stipri Jūs variet. Noturiet tās 5 sekundes cieši aizvērtas. Pēc tam atpūtiniet acis. Atveriet plati vaļā acis, cik vien Jūs variet. Noturiet tās 5 sekundes plati vaļā. Pēc tam atpūtiniet acis. Visu atkārtojiet 10 reizes. Pēc tam dažas sekundes viegli pamirkšķiniet acis.</p> |
|  | <p>Nofokusējiet uz ļoti tuvu esošu priekšmetu (pildspalvu, pirkstu), lai to skaidri var saskatīt, tad nofokusējiet uz tālu esošu priekšmetu (skatoties cauri logam), lai to skaidri redz. Visu atkārto 10 reizes. Pēc tam dažas sekundes pamirkšķina acis.</p> |

Atcerieties, acis ik pa laikam jāatpūtinā!

Lai Jums veicas!

Neaizmirstiet arī par regulārām redzes pārbaudēm!

Sagatavoja **Gunta Krūmiņa**