

Treeni oma SILMI

Probleeme silmadega esineb tänapäeval väga palju, aga kas teadsid, et mitmeid neist saab ennetada ja parandada silmi treenides? Optometrist-nägemisterapeut **Karmen Johansson** selgitab, mis on nägemisteraapia ja mida tähendab silmade treening.

TEKST: KAIRI PRINTS / FOTOD: SILMATAARK



Millised on tänapäeva inimese sagedasemad probleemid silmadega?

Valdavalt on probleemiks silmade kuivus, fookuseerimise aeglus ja nägemise halvenemine, kuid ka silmade valgustundlikkus ja nägemise halvenemine hämaras. Probleemid silmadega võivad tekitada peavalusid, tasakaaluhäireid, pearinglust ja iiveldust autosõidul.

Väga palju on silmade kuivuse korral räägitud liigest arvatiga tööst, vähesest pilgutamisest või et siseventilatsioon ning valgustingimused on kehvad. Jah, mõnikord võib olla abi silmatilkadest ja õhuringluse ning valgustemperatuuri muutmisest, kuid enamikul juhtudel põhjustab eelnimetatud kaebuseid hoopis binokulaarne nägemishäire. Kuidas?

Tänapäevane neuroteadus on selgitanud välja, et meie kahe silma nägemisvõime ning okulomotoorsete lihased haaravad ajus väga suure ala. Kuidas aju töötleb loetud infot, milliseid signaale saadab meie skeletilihastesse, milliseid otsuseid me teeme, kuidas tekivad emotsioonid, kuidas me ruumis orien-

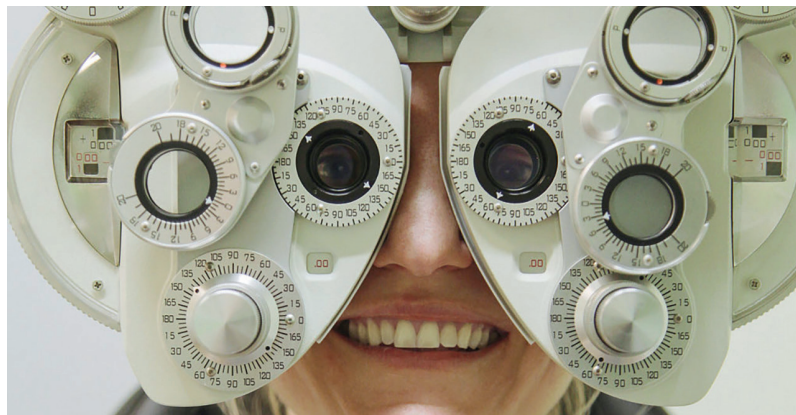
teerume, haarame, reageerime jne jne. Aju töötleb 80% infost nägemismeele kaudu. Seega on loetletud sümptomid väga head signaalid, et meie nägemisvõime on langenud ning okulomotoorset lihased nõrgenenud.

Kas siin võib abi olla nägemisteraapiast? Mis see on?

Nägemisteraapia on okulomotoorsete lihaste treening, mis õpetab aju töötlema närviimpulsse ja keemilisi ühendeid, et aidata parandada mõlema silma fikseerimise, jälgimise, hoidmise ning fookuseerimise võimet. Sellega paranevad närviühenduste impul-

sid, toitainete ja hapniku transport lihaskudedesse.

Eestis alustasime nägemisteraapiaga umbes kümme aastat tagasi, testides erinevaid treeningvõtteid: istudes, seistes, liikudes. Praeguseks on optometristid koos füsioterapeutidega töötanud välja parimad treeningviisid, mis treeningu ajal haaravad ning ergastavad suurema osa aju piirkondadest, eriti väikeaju, kus saavad kokku vestibulaar- ja visuaalsüsteemid. Treening aitab parandada koordineerimist, visuaalset taju ja okulomotoorset võimet, sest liikumise ajal tuleb sooritada mitmeid nägemisteste.



Silmakontroll

Vaata kui
hea toode!



Esivanemate tarkused pudelis

ME EI LISA
TEISI TAIMI,
METT, ALKOHOLI
EGA MAITSE-
MÕJUTAJAID

LAHEMAA
PÄRIMUSKOJA
MUSTA PÄSSIKU
TÕMMIS –
NATURAALSELT
ELUS!

E-POOD
passik.ee/pood

Võta meiega ühendust!
5566 1535, passik@passik.ee
www.passik.ee



Laisa silma treening

Oma silmi saab siis treenida?

Kohe päris kindlasti! Silmi liigutavad lihased – ja mis lihastega juhtub, kui neid ei liiguta? Õige: lihasjäud nõrgeneb, tekib liikumise piiratus, atrofeerumine, ainevahetus- ning vereringehäire. Ilmnevad sümptomid ja tunnused, mida eelpool loetlesin. Tagajärjeks on nägemise halvenemine. Seepärast tuleb treenida, treenida ja veel kord treenida, kui on soov hoida oma nägemist ja aju. Anna ajule tööd!

Kuidas selgitatakse välja, millist treeningut silmad vajavad?

Selleks tuleb teha esmalt mõlema silma uuring ja silmade testimine, kui hea on nägemisvõime ning kui tugevad on okulomotoorsed lihased. Okulomotoorsete lihaste testimine näitab, millises suunas on lihased pinges või lühenenud.

Kuidas silmade treenimine välja näeb?

Esmalt selgitame kliendile, kuidas tema silmad eraldi näevad ning kuidas aju mõlema silma pilti liigutab. Kui tegu on laisa silmaga, treenime esmalt ainult nõrgema silma sisendit nii fikseerides, jälgides kui ka hoides – muutes samal ajal keha asendit testi suhtes või vastupidi. Binokulaarselt on kõige lihtsam treenida silmi sissepoole, kuid oleme töötanud välja ka võtteid, kuidas treenida silmi

väljapoole. Kõige efektiivsem on teha seda koos liikumisega ehk visuaaltaju treenimisega. Selleks kasutame 3D-teste, prismaprille, väga suurt ekraani reaktsiooni ja fikseerimise treenimiseks, samuti erinevaid litsentseeritud veebikandusi. Määrame ka harjutused kodus tegemiseks.

Ja teate, kui palju saame meie, treenerid, energiat kliendi tagasidest, kui kaebused on kadunud? Võimas tunne, kui kellegi elukvaliteet on paranenud!

Kas silmade treenimisega tuleks alustada juba lapseas?

Laste nägemist tuleb kindlasti jälgida! Juba kuuekuuselt on aru saada esmased nägemisanomaaliat ilmingud – kuidas laps fikseerib, jälgib, haarab, liigub jne. Laste nägemisarengut mõjutab füüsiline aktiivsus. Viibides väljas, kus on valgus, erineval kaugusel objektid, liigub silmadest saadav info lihastesse ja see paneb kogu keha motoorika

liikuma. Kui anda varakult kätte digiekraanid, teeme me suure karuteene lapse ajule. Just ajule, sest ajuosad ei saa piisavalt tegevust, mistõttu peatub ka intelligentsuse areng ja algab kogu lihaskonna nõrgenemine.

Laste parimaks silmatreeninguks on õues liikumine ja igasugused treeningud, millega õpetada ajule uusi oskusi nägemistaju kaudu. Kui selgub aga, et laps on aeglase reaktsiooniga, komistab, uues olukorras kohanemine võtab aega või esineb silmade ära vajumist, sagedast sügamist, pilgutamist, autosoidul iivelduse teket, võiks konsulteerida meiega või pöörduda laste silmaarsti poole. Kui esinevad lugemisraskused, tasub kohe silmalihaseid testida. Võimalik, et ühe silma nõrgenemine toob kaasa tähtede ja ridade segi ajamise. Lapsee nägemine mõjutab täiskasvanuea elukvaliteeti, seepärast jälgige ning hoidke oma lapse silmi ja pöörduge õigel ajal spetsialisti poole!

HARJUTUSED

Peegel on väga hea abimees, mis aitab meil mõista, kas meil on binokulaarne nägemine. Kuidas seda teha?

- Seisa peeglist u 50 cm kaugusel ja pane sõrm püstiselt silmade vahele.
- Vaata enda ees oleva sõrme otsa. Peeglis peab ilmuma kaks sõrme. Need on sinu silmapildid.
- Liiguta sõrme peegli poole ja enda poole. Hea, kui suudad jälgida peeglisõrmede liikumist nii, et sõrmed liiguvad sünkroonis laiali ja kokku.
- Liiguta sõrm üles kulmude vahele ja hoi 5 sekundit.
- Sõrm jääb paigale. Vaata ühe öla poole, hoi 5 sekundit. Seejärel vaata sõrme otsa. Hoi 5 sekundit ja seejärel pööra teise öla poole, hoi 5 sekundit.
- Vii sõrm vastu peeglit nii, et näed peeglis kahte nina. Kui sul on binokulaarne nägemine, tekib kahe nina vahele kolmas silm. Võid sõrme liigutada nii, et see ei varja keskele tekkinud silma.
- Proovi sõrm ära võtta. Kas suudad näha ilma sõrmeta kahte nina ja kolme silma?

SIDERAL SUKROSOOMNE RAUD 3+

- hea imendumine ja biosaadavus
- tänu Sukrosoomsele tehnoloogiale ei puutu raud kunagi kokku soole limaskestaga, mille tulemusena ei ole kõrvaltoimeid

SiderAL
FORTE INT.

Sukrosoomne raud 30 mg
(liposoomne)

SIDERAL FORTE KAPSLID

C-vitamiin

Annustamine:
1 kapsel päevas



SiderAL
FOLIC

Sukrosoomne raud 21 mg
(liposoomne)

SIDERAL FOLIC
SUUSLAHUSTUV PULBER

Foolhape, B6-, B12-, D-
ja C-vitamiin

Annustamine:
1 kotike päevas



TOIDULISAND.

Tootja: Pharmanutra S.p.A, Via delle Lenze, 216/b, 56122 Pisa, Itaalia. Esindaja Eestis: Swixx Biopharma OÜ, Pärnu mnt 139e/2, Tallinn 11317