

PEAVALU SILMADEST?

Sageli ei pruugi inimesed teadvustada, kuidas nägemisprobleemid mõjutavad nende üldist heaolu. Nägemise ja peavalu seose mõistmine aitab lahendada nii mitmegei juhtumi.

Karmen Johansson
optometrist-nägemisterapeut

Kui mõelda, kuidas meie silmad töötavad ja aju selle infotulvaga püüab hakkama saada, pole imestada, et masinavärk streikima hakkab. Neuro-optomeetria aitab paremini mõista silmade, aju ja lihaskimpulsside seost.

Teeme katse: kattes silmi vaheldumisi, vaata otse ette ja oma sõrmi, vaata objekte erinevatel kaugustel. Kata üks silm hästi kinni, vaata paremale ja vasakule. Korda sama teise silmaga. Vaata mõlema silmaga korraga kaugemale ja enda nina otsa. Kas õnnestub, küll uduselt, näha korraga mõlemat ninapoolt? Sa tajusid, et ühe silmaga vaatamisel näed paremini külgedele ja kahe silmaga kokku keskele. See sama ala, mida sa ei näinud ühe silmaga, kuid mille aju kokku liidab, ongi väga oluline tegur ka peavalus.

Pupillide reageerimisel toimub valguse suunamine läbi silma optiliste pindade silmapõhja retseptoritele, mis fotokeemilise protsessi ja elektriliste impulsside abil liigutavad info keskkonnast ajju. Me tajume objektide kauguseid, värve, kontraste, ruumis paiknemist ning liikumist ja keha tasakaalu. Nii oled ehk märganud, et mõnel on samm, reaktsioon ja haaramine kiirem, kuid teisel aeglane ja kaalutletud.

KAKS KOMPLEKTI SILMALIHASEID

Aju ülesanne on hoida kahe silma pilti stabiilse ja selgena, kui loed, vestled, jälgid liikuvaid objekte või kui liigud ise objektide suhtes. Teed sa seda kas silmi või

pead liigutades. Kui sinu silmalihased või -optika on nõrgad, ei suuda aju kahe silma pilti samaaegselt töödelda. Sa tunned silmades mitmeid sümptomeid või tunnuseid: optiline muutus, fookusseerimise aeglus, kuivus, pingeline silmade liigutamisel. Vestlemisel raskused pilgu hoidmisel, sagedane pilgutamine ja pilgu ekslemine. Valgustundlikkus, pealalde muutus, autosõidul iivelduse teke või silmade väsimus lugemisel, teleri vaatamisel. Osal meist on silma optiline võime erinev, aju vaatab ühe silmaga kaugemale, teisega lähedale. Teatud vanuseni on see aju jaoks käikitegu, kuid kronoloogilised muutused silmaläätstes annavad aimu, kui tunned udust nägemist ja pinget silmades.

MIKS TEKIB VALU?

Valu on pideva pingeseisundi tulem. Kui sinu silmalihased väsivad ning silma optilised osad nõrgenevad, ei suuda aju mõlema silma pilti hoida stabiilse ja selgena. Nõrgem silm võib vajuda mistahes suunda. Ja pikema aja jooksul hakkab tekkima peavalu. Nii näiteks sätid ekraanide kaugust oma silmade järgi, märkamata, et keha ergonoomika muutmisel tekitab pinget õlavöötmesse. Ja sa võid käia kui palju tahes kordi massaažis, kuid kui sinu kahe silma koostöö või -optika on nõrk ning igapäevast on ergonoomika vale, vähe valgust ja liikumist, siis ei maksa abi otsida sinise valguse blokaatoriga klaasidest ja silmatilkadest. Kui oled tilkade pidev kasutaja või koged eelnevalt loetletud sümptomeid, on mõistlik lasta silmalihaseid testida. Nii võib selguda ka sinu peavalu põhjus.



KÕIK, MIDA SU SILMAD VAJAVAD, ÜHES KOHAS

“ —

UUS ELU TÄNU SILMATARGALE!

Soovin jagada oma uue elu kogemusi ja aistinguid ka teistega. Minu elu on positiivselt muutunud. Olen nüüd hoopis teine inimene.

Mul ei valuta pea. Pea on kerge. Rohkem energiat. Ei väsi silmad. Värvid on eredamad, nii valgel kui pimedal ajal. Üldiselt on palju vähem negatiivset stressi. Muutusin rahulikumaks. Üldseisund on positiivselt parenenud.

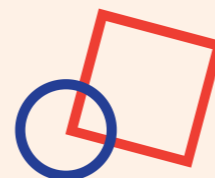
See on suurepärane ning positiivne elukogemus, nii argipäevaelus kui ka tervises üldiselt. Käesoleval ajal naudin elu täie hooga!

Õnnelik klient Artjom — ”



Paranda oma nägemist. **Paranda oma elu.**

Silmatark pakub terviklikku nägemisteraapiat sinu silmadele, olgu mureks silmade kuivustunne ja valgustundlikkus, miinustugevuse kiire muutumine, peavalu ja väsimus, tasakaaluhäired, iiveldustunne autosõidu ajal või laisk silm.



Iga silm, iga vajadus, üks sihtkoht: **Silmatark**

Broneeri aeg põhjalikku silmauuringusse, kus testime su silmalihaseid ja nägemisvõimet ning leiame nägemisprobleemide algpõhjused.

www.silmatark.ee



Silmauuring • Silmatreening • Füsioteraapia
Toitumisnõustamine • Prilliklaaside sobitamine