

Per stare meglio

Così puoi rieducare la vista

Ti senti schiava di occhiali e lenti a contatto? C'è un metodo per alleviare i difetti visivi, riposare gli occhi e rafforzare i muscoli oculari. Come funziona? Con tanti esercizi specifici, più un po' d'impegno da parte tua

di Emma Chiaia

«Non ci vedi più bene da vicino? Stai diventando presbite, succede a tutti con l'età», ti ha detto l'altro giorno la tua amica, procurandoti un leggero sconforto. Ma possibile che tu, che hai sempre avuto una vista perfetta, ora possa solo rassegnarti a vederla peggiorare? Se poi, hai già un altro difetto visivo, come la miopia o l'ipermetropia, l'idea di diventare anche presbite, e di non poterci fare nulla, ti dà ancora più fastidio. Forse, però, c'è



William Bates (1860-1931) è l'oculista che ha ideato il metodo per curare i difetti visivi.

un'alternativa: secondo William Bates, un famoso oculista vissuto tra l'Otto e il Novecento, c'è un modo attivo ed efficace per prenderti cura dei tuoi occhi. Bates, infatti, è stato il primo ad avere intuito che le tensioni dei muscoli oculari può essere responsabile dei disturbi visivi: dalla miopia all'astigmatismo, alla presbiopia. Sulla base delle sue teorie, mai riconosciute dalla medicina ufficiale ma se-

guite da molti oculisti nel mondo, è nato di recente un nuovo metodo di rieducazione visiva. «Quando le persone vengono da me e scoprono che, se si impegnano, possono fare molto per i loro occhi, si commuovono», racconta Cristina Zandonella, psicoterapeuta, da 30 anni esperta di rieducazione visiva, che ha fondato di recente l'Associazione Rieducazione Visiva Metodo Zandonella (vedi box a pag. 28) e sta per inaugurare la prima scuola in Italia che formerà operatori esperti.

Imparare a vedere

«William Bates è il mio maestro», spiega Cristina Zandonella. «Molto del metodo che ho messo a punto, infatti, prende le mosse dalle sue ricerche e dai suoi insegna-

menti. Oggi, poi, ci sono argomenti nuovi che Bates non aveva ancora toccato: mi riferisco ai problemi della binocularità. Bates parla sempre dell'occhio. Io, invece, preferisco occuparmi dei due occhi presi insieme: è dalla loro sinergia, infatti, che nasce la visione corretta». Da qui, dunque, nasce un metodo rieducativo completo, che si basa su 40 esercizi specifici con il supporto di 25 tavole personalizzate a seconda del tipo di problema. Questi esercizi hanno lo scopo di migliorare l'accomodazione, in modo da stimolare l'acutezza visiva e la messa a fuoco degli occhi al variare della distanza; la mobilità, per sciogliere le tensioni dei muscoli oculari; la collaborazione tra i due occhi; la fissazione, per imparare a tenere lo sguardo fermo sul punto che si osserva. Nella prima seduta viene fatta l'anamnesi, la valutazione della funzione visiva, l'osservazione della postura (anche questa influenza la vista) e si ascoltano i problemi pratici causati dal disturbo visivo. Quindi si stende un programma di lavoro che prevede degli esercizi da fare a casa con l'aiuto delle tavole. Nelle sedute di controllo si verificano i risultati e, se necessario, si modificano gli e-



sercizi. «I primi miglioramenti compaiono già dopo le prime settimane», rassicura Zandonella. «Per risolvere un disturbo, però, a volte occorre seguire il metodo per un anno o più. Altre volte, invece, bastano pochi mesi. Ma al termine della terapia il miglioramento ottenuto si mantiene».

A chi è più utile

La rieducazione non è una alternativa agli occhiali, ma un aiuto in più. È indicata a chi ha più difetti visivi e vuole migliorare la vi-

Per conoscere meglio il metodo Bates

Vuoi saperne di più sul metodo Bates? E magari provare a fare qualche esercizio, prima di decidere se affidarti a un esperto? Ce ne sono moltissimi che puoi fare tranquillamente a casa, da sola, e che ti permetteranno di verificare direttamente l'efficacia del metodo. La cosa importante, però, è la costanza: fare gli esercizi un giorno ogni tanto potrà farti sentire la vista più riposata, ma non ti consente di migliorarla. Se dedichi agli esercizi una decina di minuti mattina e sera, invece, potrai avere reali miglioramenti. Per capire come fare, puoi utilizzare il libro con Dvd di Giorgio Ferrario *Senza Occhiali. Il metodo Bates per migliorare la vista* (Macro edizioni, 19,50 euro), con tutti gli esercizi base, spiegati con grande semplicità, ideati da William Bates. Nel video, c'è un corso completo per imparare a gestire al meglio la propria vista.



Se lavori molto al computer, cerca di fermarti spesso per guardare qualche oggetto lontano, fuori dalla finestra

sta. Ma soprattutto a chi, nonostante la correzione ottica, non riesce ad avere una vista ottimale. «È il caso di tutti quei disturbi, ancora poco conosciuti, dovuti a un allineamento non perfetto degli occhi», sottolinea Zandonella. «Tutti noi abbiamo uno o entrambi gli occhi che tendono a deviare: un po' in fuori oppure un po' in dentro. Talvolta, però, questi disallineamenti sono più forti e disturbano la visione. E gli occhiali, in alcuni casi, hanno un effetto riequilibrante, ma in altri non risolvono la situazione». La rieducazione, invece, è sempre efficace per questo tipo di problemi, che possono dare anche stanchezza, secchezza oculare, mal di testa, vertigini. Il metodo può aiutare anche chi è stato operato per un difetto della vista, per la miopia ad esempio, ma non è del tutto soddisfatto del risultato, chi ha problemi di diplopia (cioè, di visione doppia) e per trattare gli esiti di ictus e ischemie. Ma possono migliorare molto anche i disturbi visivi classici: miopia, presbiopia e astigmatismo possono regredire del tutto o in parte oppure essere prevenuti. «I risultati del trattamento, però, dipendono molto dall'impegno negli esercizi», dice Zandonella. «Dalle mie statistiche io posso prevedere quali saranno i miglioramenti e in quanto tempo è possibile raggiungerli. Ma, se non ci si mette la buona volontà, impegnandosi 20 minuti tutti i giorni, ci possono essere delle delusioni».

A volte sbloccano le emozioni

In alcuni casi, gli esercizi hanno effetti inaspettati. Può succedere, per esempio, che i muscoli oculari, che hanno sviluppato una contrazione a causa di eventi spiacevoli, dolorosi o traumatici, quando si allentano sbloccano le tensioni, facendo riemergere ricordi di eventi lontani. Se questo accade, i ricordi del passato possono essere ascoltati, analizzati e lasciati serenamente andare, portando una specie di liberazione psicologica. Ma può succedere anche che, nel percorso di recupero, quando tutto sembra andare a gonfie vele, arrivi un momento di crisi, una battuta d'arresto. Non è raro, infatti, che, quando finalmente si sta conquistando una visione nitida, non ci si senta pronte a raggiungere questo traguardo, anche se non se ne è del tutto coscienti. Il disturbo visivo, infatti, in alcuni casi funziona un po' da alibi per non affrontare alcuni aspetti e problemi della nostra vita.

«Come psicoterapeuta, accolgo sempre queste problematiche con dei colloqui di terapia», conclude Zandonella. «E in futuro anche i rieducatori forma-

ti nella mia scuola sapranno che è utile avere un terapeuta di riferimento che potrà, all'occorrenza, affiancarli in tutti quei casi in cui il riemergere di particolari emozioni lo richiedesse».

Dieci buone abitudini

Sei incuriosita dal metodo della rieducazione visiva? Puoi cominciare ad adottare alcune abitudini corrette, che ti aiuteranno a mantenere la tua vista in buona salute.

1 Alimentazione e riposo Cerca di seguire un'alimentazione equilibrata: tanta frutta (in particolare, mirtilli e agrumi), verdura (soprattutto, quella a foglia verde ricca di luteina, un antiossidante prezioso per gli occhi), poco alcol e pochi grassi animali. Cerca di ridurre il fumo. E chiedi consiglio al tuo medico sugli integratori naturali più indicati per i tuoi occhi: come l'olio di germe di grano (ricco di vitamina E), l'olio di carota (contiene vitamina A) e l'estratto di mirtillo (utile per rafforzare la retina).

2 Cerca di stare il più possibile all'aperto, nel verde della natura o, meglio ancora, al mare. Gli spazi aperti, infatti, ti

permettono di guardare lontano e di sviluppare lo sguardo periferico (cioè delle cose che percepisci con la coda dell'occhio). E a figli o nipoti proponi i giochi con la palla: esercitano la messa a fuoco rapida in punti diversi.

3 Al computer con moderazione I video luminosi affaticano gli occhi. Se lavori molto al computer, prova a seguire queste precauzioni:

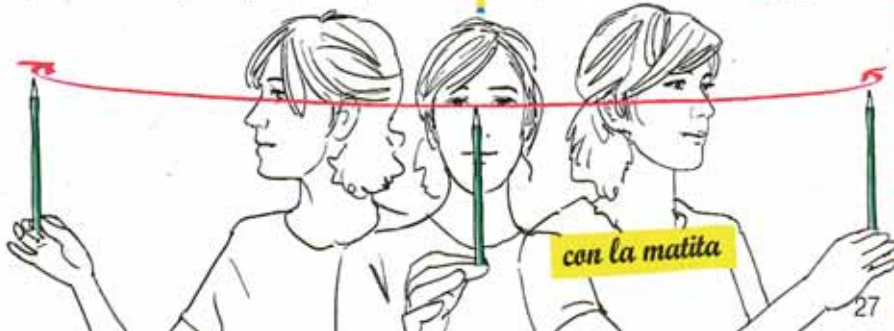
Due movimenti che aiutano tutte

Mettiti (senza occhiali o lenti) di fronte a una finestra che ti permetta di spaziare con lo sguardo. Scegli un oggetto lontano, un po' sopra l'altezza degli occhi. Inspirando chiudi le palpebre. Espirando riapri le palpebre e guarda l'oggetto con gli occhi bene aperti, con un'espressione come di sorpresa. Ripeti per 20 volte. Perché fa bene? Massaggia il bulbo, distribuisce il film lacrimale, allena il muscolo palpebrale.



ammiccamento

Prendi una matita e tienila davanti a te, fissando la punta. Poi gira la testa verso sinistra e verso destra, muovendo nello stesso tempo il braccio e mantenendo gli occhi fissi sulla punta. Perché fa bene? Sblocca la rigidità della muscolatura oculare, ed è molto indicato per gli studenti e per chi lavora al computer.



con la matita



I primi miglioramenti si ottengono dopo qualche settimana. E possono bastare pochi mesi a renderli definitivi

- ✓ interrompersi spesso per guardare qualche oggetto lontano (magari fuori dalla finestra) in modo da sbloccare un po' l'acomodazione;
- ✓ fare almeno una pausa di dieci minuti all'ora, anche per sciogliere le tensioni a spalle e collo;
- ✓ posizionarti di fronte allo schermo (quelli a cristalli liquidi emettono meno radiazioni), a una distanza di circa 50 cm;
- ✓ preferire la luce naturale che proviene lateralmente;
- ✓ se porti gli occhiali, dovresti utilizzare lenti con appositi filtri per computer.

4 Non dimenticare l'igiene La mattina, appena alzata, puoi fare un lavaggio degli occhi per decongestionarli ed eliminare le impurità assorbite dalla congiuntiva. Ecco come puoi fare: riempi un bicchierino lavaocchi di acqua minerale naturale, appoggialo sull'orbita e, sollevando la testa, ruota gli occhi a destra e a sinistra. Poi aprili e chiudili due o tre volte. Ricorda di non abusare dei colliri sintetici: meglio un collirio omeopatico, come quello all'eufrasia e alla camomilla (una volta aperto va tenuto in frigorifero al massimo per 20 o 30 giorni).

5 Luce naturale Ogni volta che ti è possibile, preferisci la luce naturale a quella artificiale. Evita, però, di leggere in pieno sole. Se lavori a tavolino, la luce dovrebbe arrivare trasversalmente, dal lato opposto alla mano che scrive. La luce nella stanza non deve essere troppo fioca, né troppo forte. Ma cerca di evitare le lampade al neon: meglio quelle alogene o a filamento normale (le più riposanti sono quelle con il filtro blu). Nella stanza, l'ideale è avere due punti luce, uno localizzato, l'altro più diffuso: per esempio, una lampada sulla scrivania e una discreta illuminazione in

tutta la stanza. Lavorare nell'oscurità, con un solo fascio di luce sul foglio, non è corretto perché esclude la visione periferica e obbliga a tenere lo sguardo troppo fisso.

6 Un buon paio di occhiali da sole In caso di forte riverbero, se gli occhi non vengono protetti si rischiano congiuntiviti e arrossamenti e, alla lunga, anche problemi di cataratta. Cerca di indossare gli occhiali in tutte le situazioni in cui la luce del sole viene riflessa e, quindi, è più forte: per esempio, sulla neve, la sabbia e davanti all'acqua del mare o del lago. Attenta, però, a non abusare degli occhiali da sole: l'occhio deve mantenere la sua naturale capacità di adattarsi agli sbalzi luminosi. Inoltre, è meglio non comprare occhiali molto economici, che sono spesso prodotti in Paesi che non offrono garanzie sufficienti di qualità.

7 La postura corretta Vista e postura si influenzano reciprocamente. Quindi, per leggere e scrivere cerca di mantenere la schiena dritta. Per evitare di chinarti sul testo, puoi utilizzare un leggio o un piano reclinabile. E ricorda che la distanza degli occhi dal foglio dovrebbe essere sempre superiore ai 30 cm. Se stai al computer, posizionati sempre di fronte: il naso dovrebbe tagliare a metà lo schermo. Se devi alternare rapidamente l'uso del computer alla lettura e alla scrittura, è meglio usare una seggiola girevole per essere sempre ben posizionata. Se leggi a letto o in poltrona la postura giusta è diritta, con il busto ben appoggiato e con il libro davanti a te.

8 Riposa la vista Cerca di seguire qualcuna di queste raccomandazioni:

- ✓ dormire almeno sette od otto ore per notte al buio completo;
- ✓ ammiccare frequentemente, cioè chiudere e aprire spesso le palpebre;
- ✓ appena puoi, guarda il più lontano possibile per alcuni minuti.

9 Il palming È un esercizio semplicissimo, ma molto utile per riposare la vista e ritrovare la nitidezza dello sguardo. Puoi farlo ogni volta che senti gli occhi affaticati e, in ogni caso, la mattina e la sera: chiudi gli occhi e posa le mani a coppa sulle palpebre. Concentrati sul buio e immagina di vederlo sempre più nero. Resta così per alcuni respiri lunghi, poi riapri gli occhi.

10 Attenzione alla tivù La giusta distanza è almeno sei volte la diagonale dello schermo, ma guardandola in posizione frontale. Inoltre, ricordati che la televisione intorpidisce la vista. Quindi, cerca di limitarti a una o due ore al giorno. ■

Il programma di rieducazione

Il programma di rieducazione visiva metodo Zandonella è articolato in tre fasi di quattro o cinque sedute l'una. Così, alla fine di ogni fase, puoi verificare i miglioramenti e decidere se proseguire. Le sedute durano circa 50 minuti e costano 90 euro la prima e 70 le successive. Il materiale necessario per gli esercizi a casa (tavole, disegni) è compreso nel prezzo delle sedute. Possono ricorrere al programma persone di qualsiasi età, a partire dai quattro anni. L'entità del disturbo non è rilevante. Lo è invece, e molto, la disponibilità a lavorare con costanza. Le sedi dell'Associazione sono a Milano, viale Monterosa 61, tel. 0248010064, e a Rovigo, piazza Merlin 18, tel. 0425423447. Info: www.rieducazionevisiva.it. Se non vivi in Lombardia né in Veneto, puoi rivolgerti all'Associazione Italiana per l'Educazione Visiva, via Palica Tiburzi 32, S. Polo S. (Ri), tel. 0765608283 (www.aiev.it) che potrà darti l'indirizzo di corsi e operatori in diverse città italiane. In alternativa, anche le sedute di yoga per gli occhi (che puoi chiedere in molte scuole di yoga) ti possono insegnare a rilassare la vista, rinforzare i muscoli oculari e dare una sensazione di miglioramento.

