



Diottrie EMOTIVE

OLISTICA I disturbi della vista spesso sono dovuti a tensioni muscolari, provocate da ansia, paure e stress. E si curano con esercizi dolci

di **Letizia Michelozzi**

Il ruolo delle emozioni e l'importanza di un'interpretazione psicosomatica per la comprensione di alcune malattie sono da tempo presi in considerazione da molte specialità della medicina ufficiale. Ma non dall'oculistica. Le emozioni non vengono ancora collegate al manifestarsi dei disturbi visivi per i quali, perciò, esistono solo i metodi correttivi. Il primo a tentare di invertire la rotta fu, all'inizio del '900, l'oculista americano William Bates, secondo il quale nell'insorgere di alcuni difetti il vedere con sforzo è fondamentale. «Tutto nasce da un disagio emozionale che produce una contrazione cronica della muscolatura oculomotora (le sei coppie di muscoli che circondano l'occhio)», spiega la dottoressa

Cristina Zandonella, psicoterapeuta specializzata nel trattamento dei disturbi oculari, «causando una deformazione permanente del bulbo oculare che modifica in modo significativo l'equilibrio visivo». Ogni difetto viene caratterizzato da specifiche emozioni. Il miope, per esempio, tende a sfocare le immagini lontane: spesso perché teme il mondo e vive costantemente la preoccupazione per il futuro. «Applicando la metodologia di Rieducazione visiva», afferma l'esperta, «si allentano le contrazioni oculari per mezzo di adeguati esercizi ottenendo, nella maggior parte dei casi, il miglioramento della vista. È il paziente stesso che, praticando questa ginnastica anche a casa,

diventa consapevole della tensione dei suoi occhi e di come cambia la visione a seconda dello stato di rilassamento. A questo punto, la tecnica può suscitare l'emersione di ricordi ed emozioni che hanno bisogno di essere accolti. Gli esercizi, allora, si affiancano al colloquio terapeutico». Il metodo è indicato in caso di vizi di rifrazione (miopia, ipermetropia, astigmatismo), presbiopia, patologie motorie e funzionali (strabismo, diplopia, ambliopia), patologie oculari (retinopatie, glaucoma, cheratocono). Dopo la prima visita, si stabilisce il programma rieducativo che prevede una serie di sedute per apprendere gli esercizi. I primi risultati si possono avere già dopo quattro sedute, ma il ciclo completo è di dodici.

Quando le immagini sono fragili

La rieducazione visiva funziona anche per i disturbi posturali e dell'equilibrio: vertigini e capogiri, infatti, sono spesso dovuti a exoforie non diagnosticate oppure individuate ma considerate non trattabili. Si tratta di disturbi visivi che si stanno diffondendo sempre più e che possono essere interpretati, a volte, come crisi di panico. Infatti, negli spazi aperti o in momenti di stanchezza, l'exoforia può scompensarsi, provocando un'instabilità delle immagini tale da creare molta ansia. «Le exoforie scompensate sono causate da un eccesso di divergenza o da un'insufficienza di convergenza», dice la specialista Cristina Zandonella. «Il primo caso si verifica quando la persona guarda lontano e allora gli occhi che devono

divergere, divergono troppo; nel secondo caso, guardando da vicino, gli occhi dovrebbero convergere e non lo fanno abbastanza. Allora si verificano mal di testa, disequilibrio, incapacità di concentrazione e di lettura». Corrette con esercizi, le exoforie migliorano in fretta, e anche i loro sintomi. Dedicato a questo problema, in autunno, ci sarà un corso Ecm a Milano, per fisioterapisti, medici, fisiatristi, ortopedici, oculisti: (tel. 02.48010064; www.rieducazionevisiva.it). Zandonella tiene seminari nello studio di Milano e a Vignola (Mo) all'Agriturismo Toschi (via Canova 4, tel. 059.775680). Gli esercizi di rieducazione spesso sono abbinati alla pratica yoga con insegnanti specializzate sul lavoro degli occhi: www.teiserhof.com.