

Medico/La rieducazione visiva

# Paura di guidare? Può dipendere dalla **vista**



Che cosa accade se gli occhi non **collaborano**

- Stanchezza oculare
- Mal di testa (dopo guida prolungata)
- Lentezza nel cambiare la messa a fuoco dalla strada al cruscotto
- Sdoppiamento delle immagini sul fondo della strada e, di notte, dei fari delle altre auto
- Nella guida veloce, le immagini periferiche disturbano (desiderio di avere un paio di occhiali)

## Il test del bersaglio

### VERIFICHIAMO LA **CONVERGENZA**



- Verifichiamo la capacità di convergenza con un semplice test.
- Incollare il bersaglio su un cartoncino.
- In un ambiente ben illuminato tenere il bersaglio ad altezza occhi guardando sempre il puntino nero al centro.
- Espirando, allontanare la figura fino a distendere tutto il braccio.
- Inspirando, portarla a 8 cm dagli occhi.
- Ripetere l'esercizio per 10 volte.
- Terminare mantenendo la figura a 8 cm dal naso per circa 1 minuto.

#### Verificare se:

- A) il puntino tende a sdoppiarsi: probabile insufficienza di convergenza
- B) rimane sempre bene a fuoco: la vostra capacità di convergenza è buona.

«**G**uido il meno possibile perché non mi sento sicuro», «Non mi piace guidare di notte», «Evito i lunghi viaggi in macchina, perché l'autostrada mi stanca». Dietro queste affermazioni possono nascondersi problemi di vista secondari, che talvolta non vengono nemmeno diagnosticati a un esame oculistico di routine. Ne abbiamo parlato con Cristina Zandonella, esperta di rieducazione visiva, che da quasi trent'anni si occupa di questa materia. «Certe difficoltà alla guida nascono da un problema di coordinamento binoculare» ci ha spiegato. «La visione è il risultato dell'attività di entrambi gli occhi, che compiono congiuntamente una serie di movimenti. Quando guardiamo lontano, gli assi visivi devono porsi perfettamente paralleli per permettere una buona messa a fuoco di un punto distante; quando guardiamo vicino, devono convergere in giusta misura secondo la distanza dal viso del punto da focalizzare. Alla guida questi movimenti si susseguono rapidamente: passiamo dal guardare la strada al guardare la strumentazione del

cruscotto, lo specchietto retrovisore e la nostra attenzione è sempre pronta a cogliere oggetti nel campo visivo periferico». La paura, quindi, può derivare da un'insufficiente capacità di collaborazione tra i due occhi? «Sì, questo disturbo visivo può provocare un'insicurezza apparentemente immotivata. Un esempio, è la persona con un eccesso di divergenza: i suoi occhi sono indicativamente dritti, ma tendono a scappare verso l'esterno. Dovendo concentrarsi per lungo tempo su una strada diritta gli occhi si scompensano e perdono la capacità fusionale. Il soggetto si spaventa perché vede le immagini che ha di fronte muoversi e talvolta sdoppiarsi». È possibile evitare queste situazioni? «Sì, rafforzando la collaborazione binoculare con adeguati esercizi di fusione e accomodazione che impegnano circa 10 minuti al giorno. Nel giro di pochi mesi, in genere, i disturbi spariscono o si attenuano sensibilmente e la persona supera la paura di mettersi al volante. Comunque, chi volesse approfondire l'argomento può visitare il sito [www.rieducazionevisiva.it](http://www.rieducazionevisiva.it)». ●●●