



E

1

P

2

O Z

3

E D

4

F D

5

C Z P

6

P Z D

7

E C

8

L L

9

F D P

10

F E Z

11

ESISTONO METODI
DI RIEDUCAZIONE VISIVA
CHE, PARTENDO DALLE
TEORIE DEL MEDICO
STATUNITENSE WILLIAM H.
BATES, CONSENTONO
DI MIGLIORARE LA VISIONE
ED ELIMINARE LO SFORZO
DEGLI OCCHI. È UNA
TECNICA COMPOSTA
DA 40 ESERCIZI (CHE
AGISCONO SUI DIVERSI
TIPI DI DIFETTI OCULARI),
ADATTA ANCHE AI BAMBINI

DI CAROLA UBER

OCULISTICA LIBERARSI DALLA SCHIAVITÀ DEGLI OCCHIALI È POSSIBILE,
ANCHE SENZA RICORRERE ALLE TECNICHE CHIRURGICHE

Alleniamoci a vedere meglio

Lo sogno di tutte le persone che hanno problemi di vista? Liberarsi dalla schiavitù di inforcare gli occhiali ogni mattina appena svegli o dall'obbligo di togliere le lenti a contatto tutte le sere prima di andare a dormire. C'è chi riesce a realizzare questo sogno con l'aiuto della chirurgia laser, gli altri, spesso per mancanza di coraggio, prendono tempo in attesa che la scienza oftalmica metta a punto tecniche sempre più sicure e che, soprattutto, assicurino risultati certi e duraturi. Altri ancora se ne fanno una ragione, magari consolandosi con l'acquisto di montature di occhiali sempre più alla moda.

In realtà c'è anche una terza via. È quella che viene proposta dalla dottoressa Cristina Zandonella, psicoterapeuta esperta dei disturbi visivi, che una trentina di anni fa, partendo dalle teorie dell'oculista americano William Horatio Bates, ha ideato un metodo riabilitativo che porta il suo nome, metodo di rieducazione visiva Zandonella. «Ho iniziato ad applicarlo nel 1984. Oggi siamo un'équipe che opera in due studi, a Milano e a Rovigo e che comprende ortottista, oculisti, ottici e psicologhe. Di recente abbiamo anche fondato un'associazione che ha scopo divulgativo, scientifico e formativo, oltre che per ottenere il riconoscimento a livello di Sanità pubblica».

Il senso di Bates per la vista

Il punto di partenza del metodo Zandonella sono le teorie di Bates che nel 1921 pubblicò un libro, «Vista perfetta senza occhiali», con una nuova teoria sull'accomodazione (il meccanismo di messa a fuoco) in cui proponeva esercizi pratici per migliorare la vista senza l'aiuto degli occhiali. Dei benefici che questi esercizi procuravano alla vista parlò anche il filosofo inglese Aldous Huxley afflitto fin dall'adolescenza da problemi visivi che l'avevano portato quasi alla cecità: «Sono in grado di leggere senza occhiali. E senza sforzo alcuno!», scrisse nel 1939 nel libro «L'arte di vedere» dopo aver sperimentato le tecniche dell'oculista americano. L'intuizione di Bates? «Principalmente una: per migliorare la visione è molto importante eliminare lo sforzo del vedere», spiega Cristina Zandonella. «Per lui l'occhio è un organo dinamico e plastico che varia di continuo forma per mettere a fuoco. E la tensione che sentiamo agli occhi quando non vediamo bene non è una conseguenza ma la causa della difficoltà visiva».

Più che una ginnastica un apprendimento

Molto del metodo messo a punto dalla Zandonella prende spunto dalle ricerche di Bates. «Ma, da allora, la scienza ha fatto molte nuove scoperte. Inoltre, lui parlava sempre dell'occhio

singolo, mentre, il punto fermo alla base del mio metodo è la binocularità: non puoi limitarti a guardare un occhio e poi l'altro, devi anche considerare come si relazionano tra loro. È dalla loro sinergia che nasce la visione corretta». Da qui la messa a punto di 40 esercizi, supportati da 25 tavole (composte da disegni geometrici, figure, lettere e numeri), suddivisi in sette sistemi, a seconda del tipo di difetto su cui agiscono: mobilità oculare, acuità visiva, stereopsi, accomodazione, fusione e fissazione. «Ma, una volta individuato il sistema che rappresenta il punto debole del paziente e su cui si punterà l'accento, per ottenere un risultato duraturo e stabile bisogna lavorare sull'insieme delle funzioni. Perché il mio metodo non vuole essere una semplice ginnastica, ma una tecnica di apprendimento, come l'imparare ad andare in bicicletta».

A chi può essere utile la rieducazione visiva?

La rieducazione visiva proposta dalla Zandonella si rivolge a tutte le persone che soffrono di problemi di vista o disturbi legati a difetti visivi. È indicata per i disturbi rifrattivi classici (miopia, ipermetropia e astigmatismo), per la presbiopia e per i disturbi della binocularità (eteroforia, diplopia e strabismo). «Ma è utile anche a chi soffre di vertigini, mal di testa, problemi d'equilibrio, stanchezza o sec- ➤



IL METODO BATES: STIMOLARE, INSIEME, OCCHIO E CERVELLO

Il metodo Bates, «inventato» nel 1919 dal medico statunitense William Horatio Bates (nato a Newark il 23 dicembre 1860, morto a New York il 10 luglio 1931, in foto nel riquadro), è stato più volte ripreso, modificato, elaborato. Questo, infatti, ha la doppia funzione di stimolare il cervello e nello stesso tempo di ripristinare la funzione dei muscoli oculari e di altre strutture dell'occhio, i suoi esercizi si prestano a molte variazioni e personalizzazioni. Si possono però elencare alcune tecniche di base, fondate sui principi stessi sui quali Bates ha costruito il suo metodo.



Palming

Consiste nel coprire gli occhi con i palmi delle mani, tenendole un po' a coppa in modo da non toccarli. Le dita, sopra, si intrecciano sopra la fronte. Di solito si vedono delle macchie, dei colori; quando si è allenati si può iniziare a visualizzare forme o paesaggi da esplorare. L'esercizio va ripetuto più volte durante il giorno; la durata dipende dal tempo che si ha a disposizione, anche qualche minuto può bastare.

Fissazione

Osservare un oggetto e cominciare a seguirne e delinearne bene i contorni, come se si disponesse di una sorta di matita mentale. Quando il contorno è chiaro, si scrutano meglio le forme interne, fissando l'attenzione su un elemento e osservandone tutti i minimi particolari. Dopo un po', ripetere questa osservazione su un altro dettaglio. In questo modo si stimola la capacità dell'occhio (e del cervello) di vedere bene quello che si guarda direttamente, dando meno importanza, invece, a ciò che vi sta intorno.

Oscillazione

Prendere un oggetto come, ad esempio, una penna o una bacchetta e muoverlo lentamente, facendolo oscillare a destra e a sinistra davanti agli occhi. Lo sguardo segue la penna, ma l'attenzione va portata sullo sfondo, prendendo coscienza di come tutto l'ambiente sembra spostarsi in direzione contraria all'oscillazione. L'esercizio genera rilassamento e un miglioramento della vista e del benessere.

Altri esercizi

Ci sono in realtà molti altri esercizi possibili da provare.

- Per esempio, quello di spostare lo sguardo da un oggetto vicino a uno lontano, osservarlo nei particolari e poi tornare, nuovamente su quello vicino.

- Oppure battere velocemente le palpebre ogni tanto. E altri ancora.

Respirazione lenta e profonda

Tutti però dovrebbero essere eseguiti respirando lentamente e profondamente, come si fa nello yoga.

Per esempio, applicando questa tecnica:

1 Espirare completamente, fino a espellere tutta l'aria.

2 Inspirare dal naso contando fino a dieci, facendo in modo che, quando si finisce di contare i polmoni siano pieni.

3 Espirare dalla bocca sempre contando: al dieci non ci deve essere più aria.

Proseguire in questo modo fino a quando non si prende il ritmo giusto e si può smettere di contare.



Il «metodo Zandonella»

La nostra esperta, la dottoressa Cristina Zandonella, psicoterapeuta ed esperta dei disturbi visivi: ha messo a punto un suo metodo, a partire da quello di Bates.

Sito: www.rieducazionevisiva.it



CORREGGIAMO LO STRABISMO AI BIMBI (MA LASCIAMO QUELLO DELLE STAR)

Tra i difetti visivi che possono essere corretti o migliorati dalla rieducazione c'è anche lo strabismo. «Spesso arrivano nel nostro studio genitori persi. Un giorno hanno visto un occhietto del figlio piccolo, deviare improvvisamente, poi sempre più frequentemente. E da lì sono iniziate le visite oculistiche» racconta il **dottor Diego Agnolucci**, oculista dell'équipe di Cristina Zandonella. E prosegue: «Alla prima visita gli è stata proposta una correzione o l'occlusione. Nelle visite successive è stata costantemente ricontrollata la deviazione, l'angolo di strabismo, come un destino ineluttabile dal quale non si può prescindere. Poi, l'ombra dell'intervento: "se continua così lo operiamo, ma non garantiamo il risultato". Un'incertezza dovuta al fat-



to che spesso l'angolo di deviazione non è costante ma variabile, a seconda della stanchezza del bambino, del suo stato di salute o della semplice agitazione». Da che cosa deriva lo strabismo? «La causa può essere un disturbo refrattivo. Per questo è importante la diagnosi precoce di un vizio di refrazione e la sua correzione tramite occhiali. Correzione che va valutata tenendo in considerazione l'equilibrio binoculare. Un buon occhiale può già portare gli occhi in asse. E dopo circa un mese che il bambino si è adattato alle lenti si inizia la rieducazione visiva». Quali esercizi vengono proposti? «I primi esercizi sono di mobilità oculare per sciogliere la muscolatura oculomotora. In seguito, vengono proposti esercizi di fusione per ripristinare la visione binoculare. E, se un occhio risulta vedere meno dell'altro, disturbo che talvolta si accompagna allo strabismo (ambliopia), si procede con esercizi di acuità visiva per l'occhio ambliope. Si conclude con esercizi di stereoscopia per assicurarsi che l'allineamento dei due occhi e la visione binoculare si mantengano nel tempo». Quando si iniziano a vedere dei risultati? «Dopo sei mesi circa si può valutare se la terapia è efficace. E dopo un anno si può verificare se c'è remissione dello strabismo».

Molte «veneri di Hollywood», come Penelope Cruz o Lucy Liu (nelle foto) sono affette da strabismo, ma, questo lieve difetto, non sembra intaccare la loro bellezza e il fascino esercitato sul grande pubblico...



Lucy Liu



Penelope Cruz

chezza oculare», spiega l'esperta. «Spesso, infatti, questi fastidi sono causati da un allineamento non perfetto degli occhi, cioè dalla tendenza di uno o di entrambi a deviare un po' in fuori, oppure un po' in dentro. Disallineamenti che riguardano un poco tutti, ma che, in qualcuno, sono più forti e non migliorano con semplici lenti correttive». La rieducazione, infatti, non è semplicemente un'alternativa agli occhiali, ma un aiuto ulteriore quando

questi non bastano più a ottenere una vista ottimale».

Quanto dura?

«Il mio metodo prevede, dopo la visita iniziale, in media otto sedute: le prime, 4 ogni 15 giorni, le successive una al mese. Tra una seduta e l'altra il paziente deve effettuare gli esercizi a casa quotidianamente, 15-20 minuti ogni giorno» aggiunge la dottoressa Zandonella. «I primi miglioramenti si vedo-

no già dopo le prime settimane. Ma, tutto dipende dal tipo e dalla gravità del disturbo e, soprattutto, dall'impegno e dalla costanza del paziente: la pratica quotidiana degli esercizi affidati è infatti fondamentale per ottenere un miglioramento o addirittura la risoluzione definitiva di un problema visivo. Risultati che, una volta ottenuti, si mantengono. Non è infatti necessario continuare la terapia per tutta la vita». Detto questo, per un problema medio, la terapia dura dagli 8 ai 12 mesi, per un problema più significativo, invece, dai 12 ai 24.

Con gli occhi dei bambini

La rieducazione visiva è adatta a tutte le età, a partire dai 3 anni. «Sono proprio i bambini quelli che ci stanno più a cuore: a loro, vederci bene, cambia davvero il destino», aggiunge l'esperta. «I problemi di vista tra i più piccoli sono un fenomeno sempre più frequente. Le cause? L'uso della Tv e dei videogiochi in primo luogo, uno stimolo innaturale al massimo. A volte le mamme mi chiedono: "Ma per quanto tempo può usare il videogioco mio figlio?". Io rispondo: quanto tempo lo lascerebbe attaccato al tubo di scappamento?».

E gli occhiali da vista?

Ma è giusto mettere gli occhiali da vista a un bambino già da molto piccolo? «Certo: eliminare gli occhiali sull'onda delle teorie che arrivano da Bates e dintorni può andare per un adulto, ma per un bambino è molto pericoloso, gli puoi compromettere la visione per sempre. La correzione attraverso gli occhiali, però, andrebbe stabilita in un'ottica riabilitativa che lasci spazio al miglioramento, come se fosse un ponte».

Per approfondire

www.metodobates.it

Tutto sul metodo.

www.centralfixation.net

Dedicato a Bates e ai suoi studi.

www.sistemabates.it

Approfondimenti sul metodo originale.

