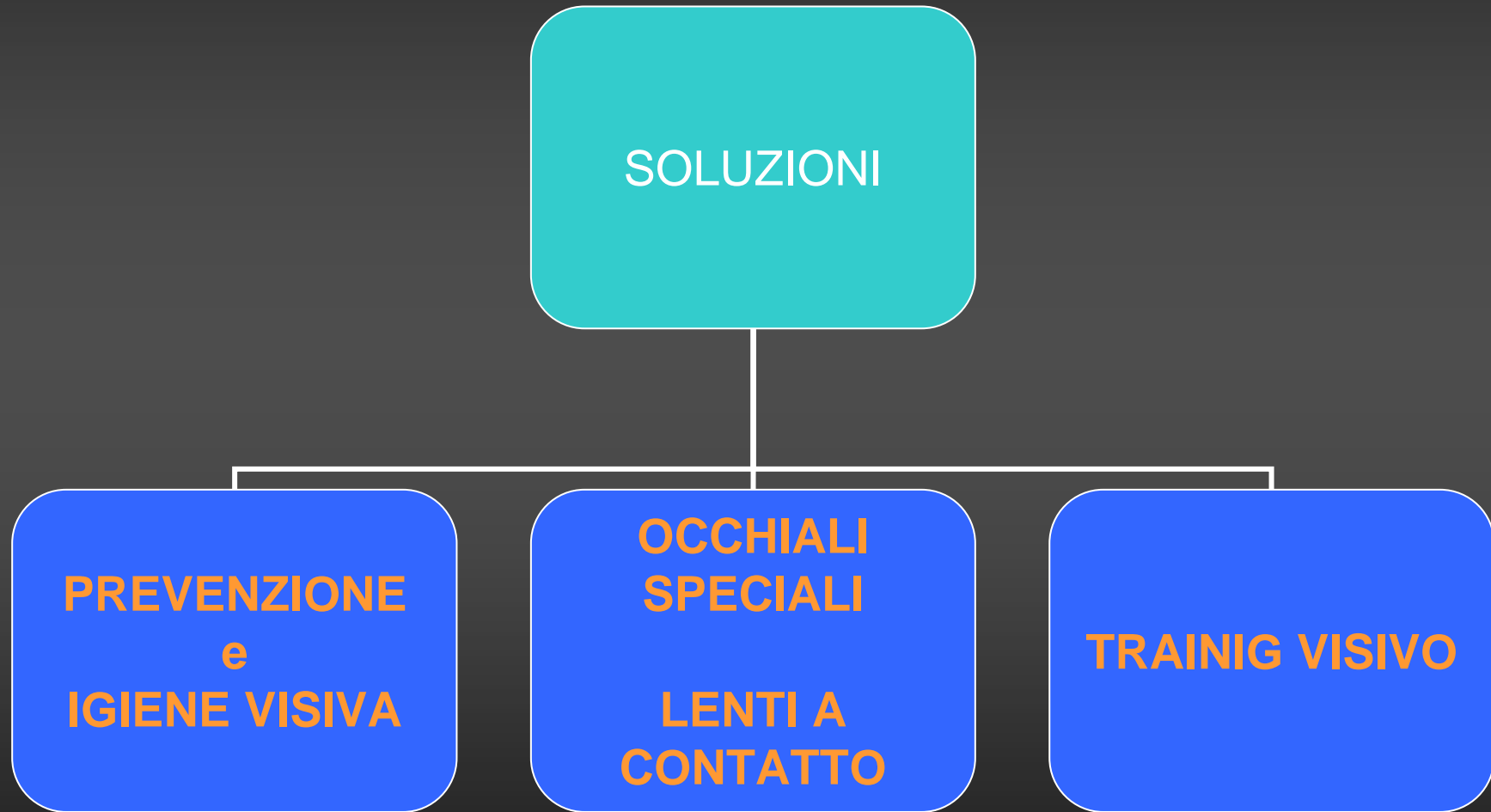


# SOLUZIONI



# PREVENZIONE

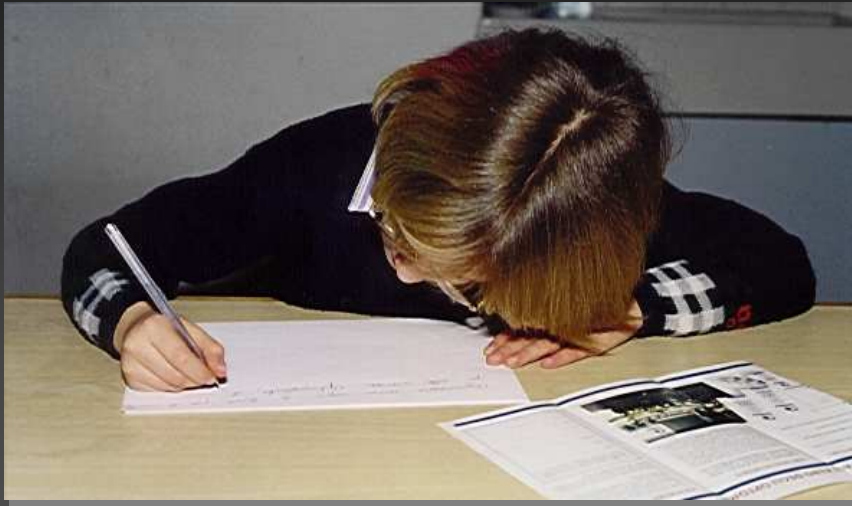


- Prima visita visiva a 6 mesi
- Successive visite a 2, 4 e 6 anni
- Dopo i 6 anni, ogni anno
- Norme di igiene visiva

# IGIENE VISIVA

- POSTURA
- IMPUGNATURA DELLA PENNA
- CAMBI DI MESSA A FUOCO
- LEGGII INCLINATI
- SGABELLI E BANCHI ADATTABILI (sia a casa che a scuola)
- ILLUMINAZIONE CORRETTA

# POSTURA ED IMPUGNATURA DELLA PENNA



**UN'ECESSIVA CONTRAZIONE DEL CORPO  
AFFATICA SIA IL CORPO CHE LA VISIONE**



L'errata posizione del corpo induce una maggior  
contrazione del sistema visivo

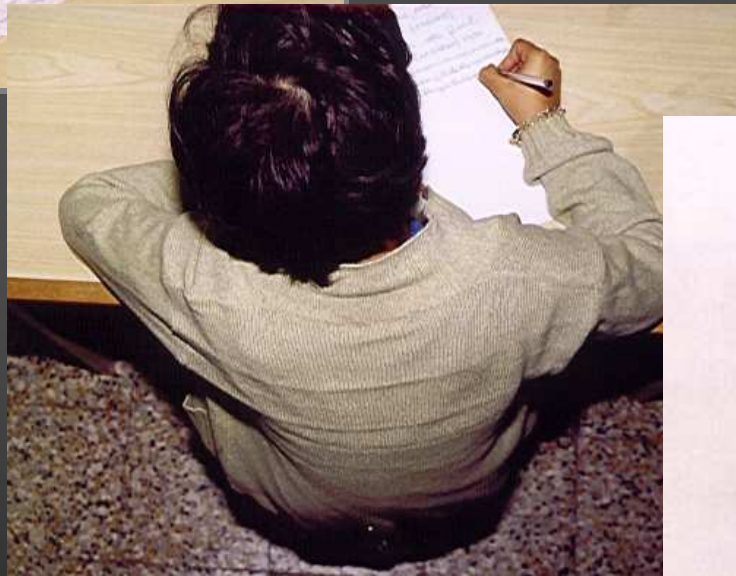
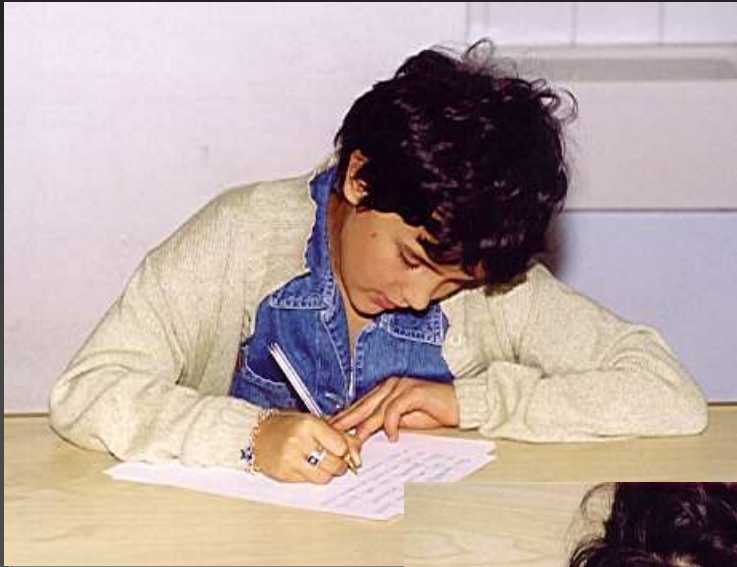
*a 40 cm necessitano 2.50 D e 15DP*  
*a 25 cm necessitano 4.00D e 24DP*  
*a 15 cm necessitano più di 7D e 40DP*

riducendone la sua efficienza nelle proprie attività:

- ✓ lentezza d'esecuzione con sospensioni
- ✓ perdita del segno durante la lettura
- ✓ difficoltà di comprensione del testo
- ✓ difficoltà di memorizzazione
- ✓ calo di attenzione
- ✓ bruciore e lacrimazione degli occhi
- ✓ annebbiamenti o sdoppiamenti da vicino
- ✓ annebbiamenti da lontano momentanei

*“Il mantenimento di una  
funzione anomala può generare  
una modifica strutturale,  
più di quanto la struttura possa  
alterare la funzione”*

*(Skeffington, 1950)*



# IL CAMBIAMENTO DIVENTA POSSIBILE IN COLLABORAZIONE CON INSEGNANTI E GENITORI



A casa posizioni scorrette e illuminazioni inadeguate favoriscono l'insorgenza di problemi visivi



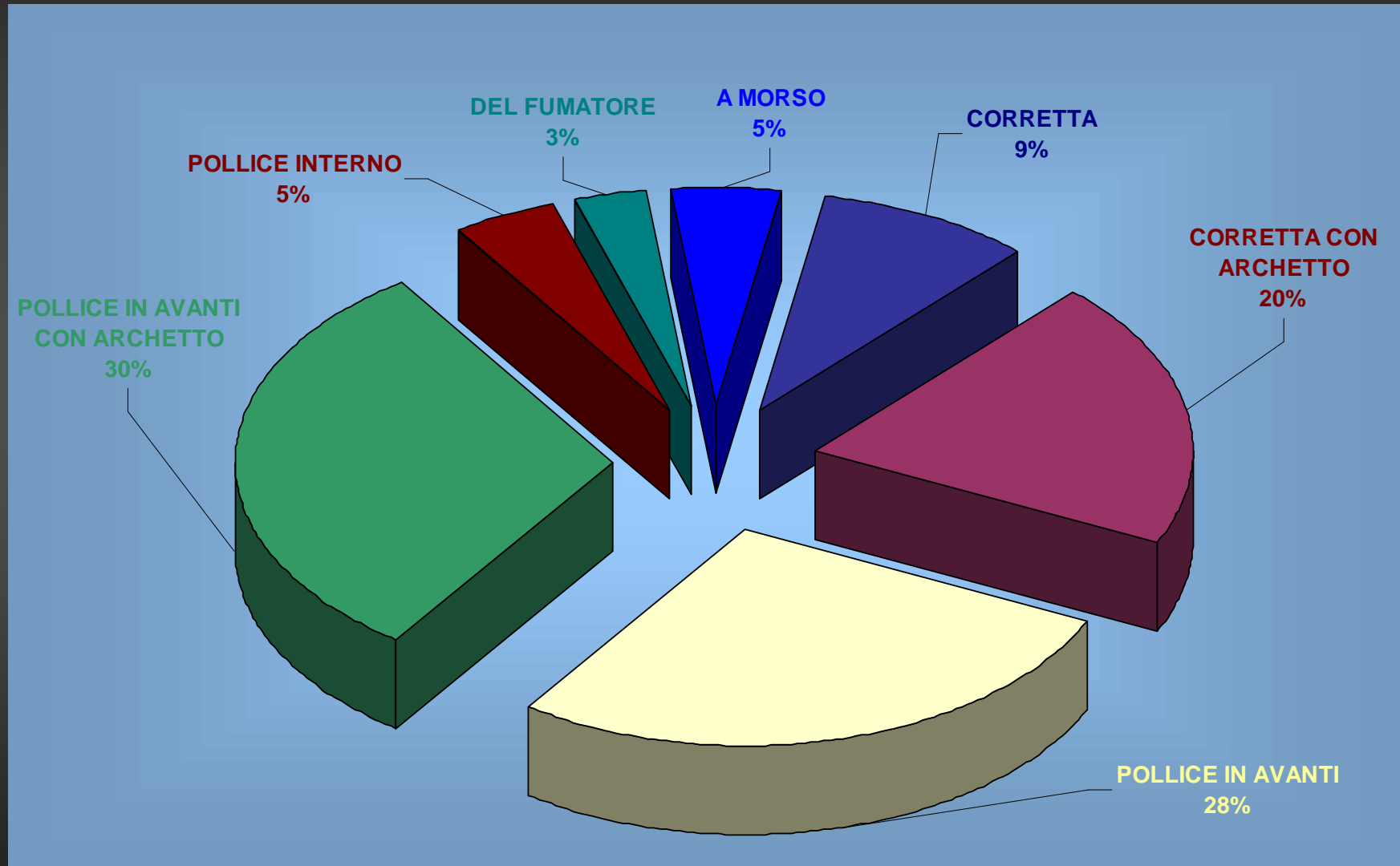
La scomposizione del movimento nell'atto della scrittura determina squilibrio visivo-corporeo e inutile dispersione d'energia



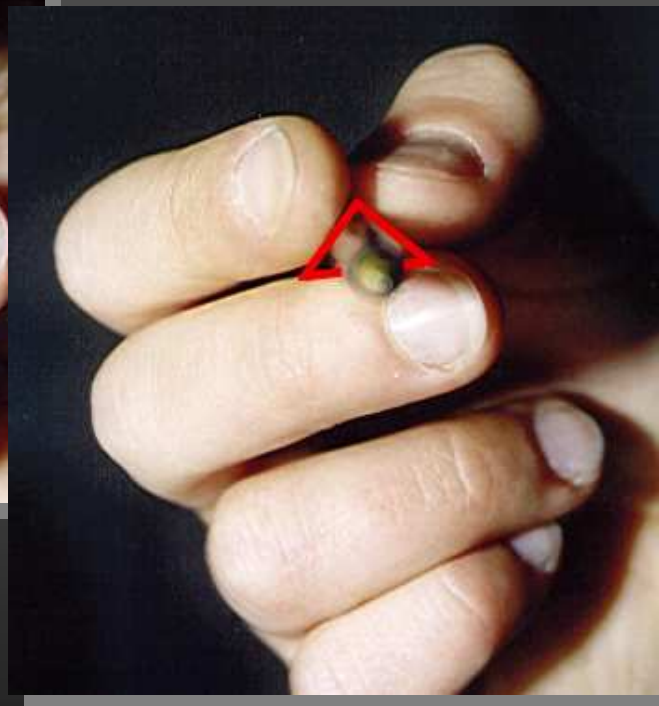
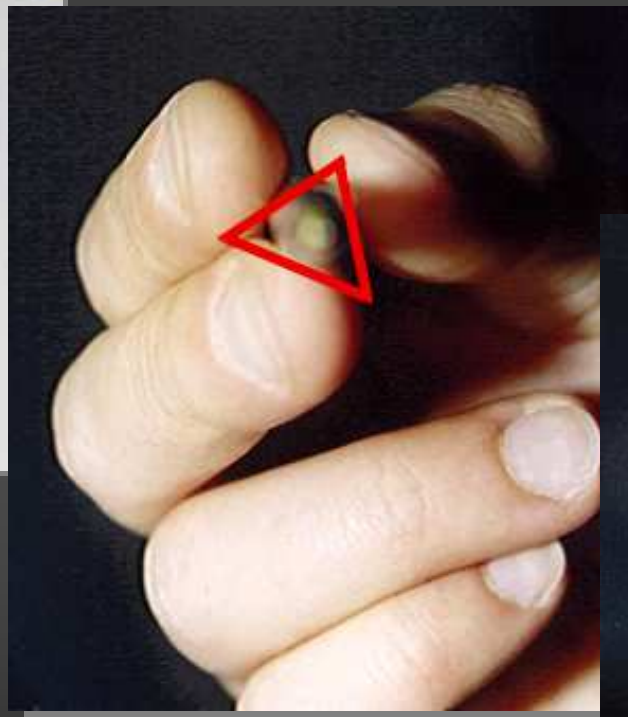
# LE IMPUGNATURE SCORRETTE IMPARIAMO AD EVIDENZIARLE



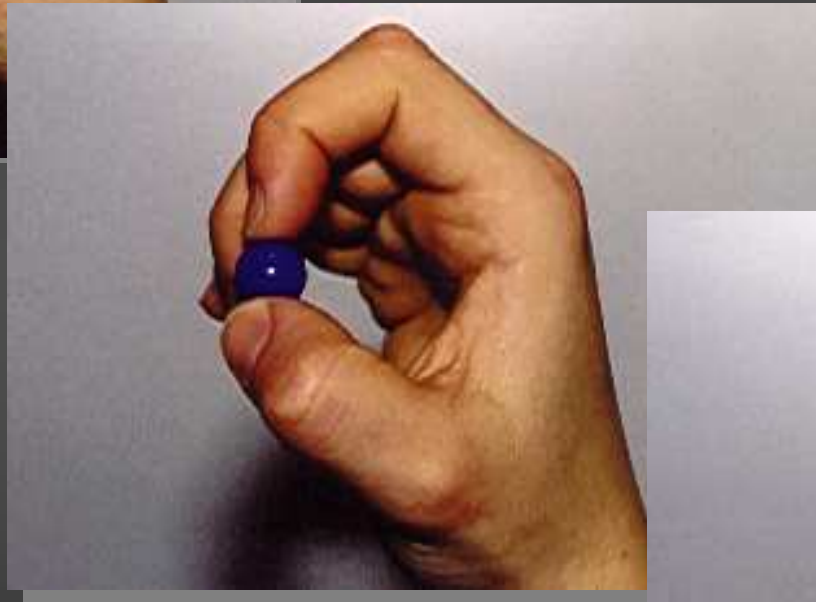
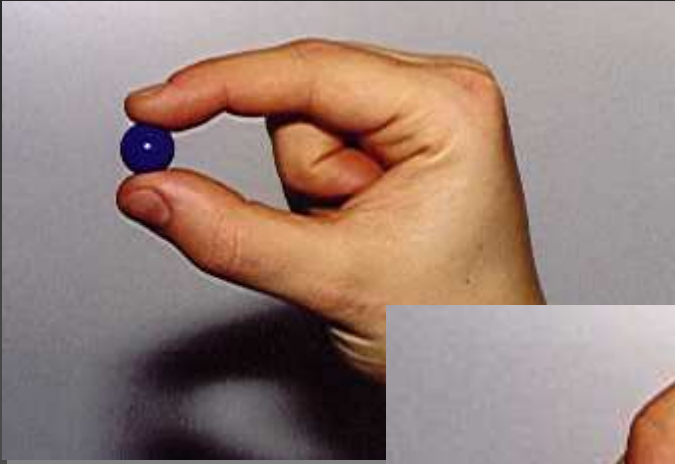
# Le impugnature più comuni



# REGOLA PER UNA CORRETTA IMPUGNATURA



# RIPRISTINO DELLA FLESSIBILITA' TRA COPPIE DI DITA



# RICERCA DELLA COORDINAZIONE DELLA MANO



# PRESA CORRETTA FAVORITA DAL MATITONE TRIANGOLARE



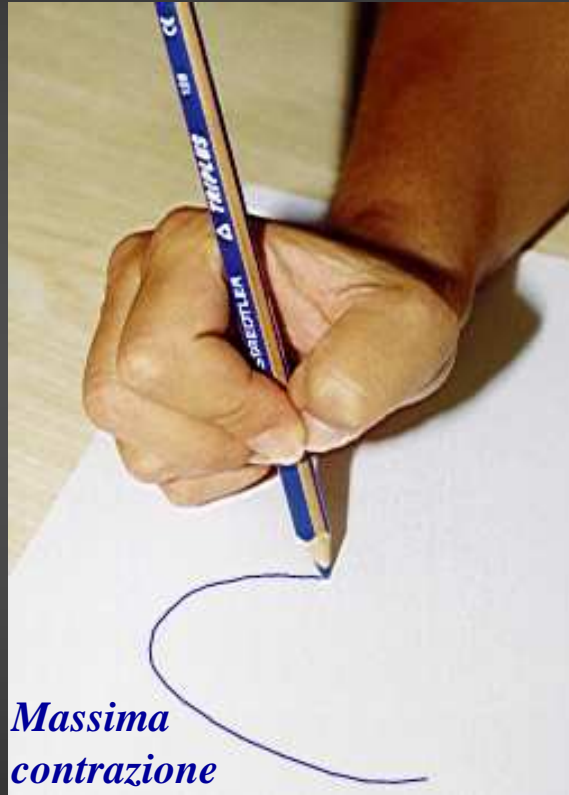
# MASSIMA COMPRESSIONE PER SENTIRE LA MASSIMA DISTENSIONE



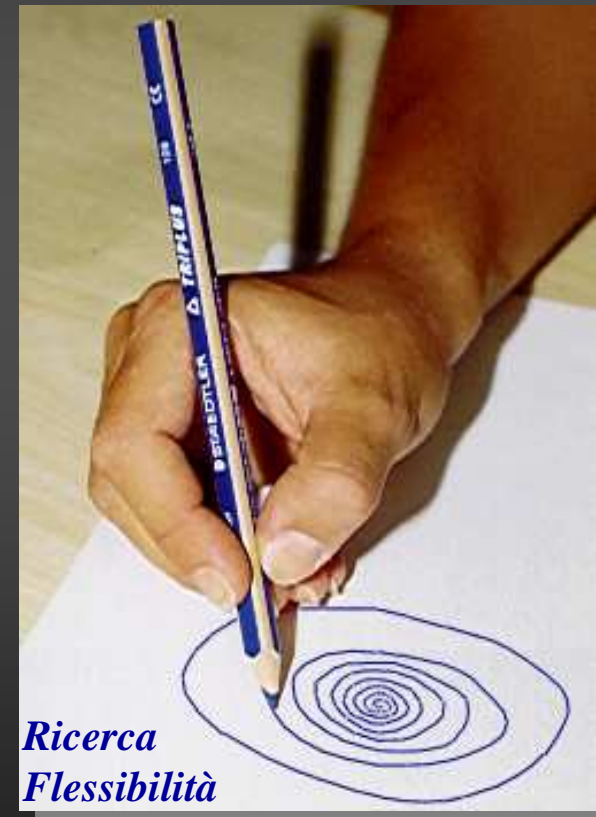
# LOCALIZZAZIONE DEI MOVIMENTI SULLA PUNTA DELLE DITA



*Massima  
distensione*



*Massima  
contrazione*



*Ricerca  
Flessibilità*

## Esercizi:

- Accartocciare

Usando solo le dita accartocciare la carta fino a che non rimane nascosta nella mano.



- Strappare

Strappare lungo la linea usando solo pollice ed indice, senza lacerarla.



## Esercizi:

- Il gioco di Simone

Dita numerate da 1 a 5, visualizzare il comando ed eseguirlo (1 dx su 4 sx)



- Tirare la corda

Tiene la corda nel palmo e la ritrae usando solo pollice indice e medio.

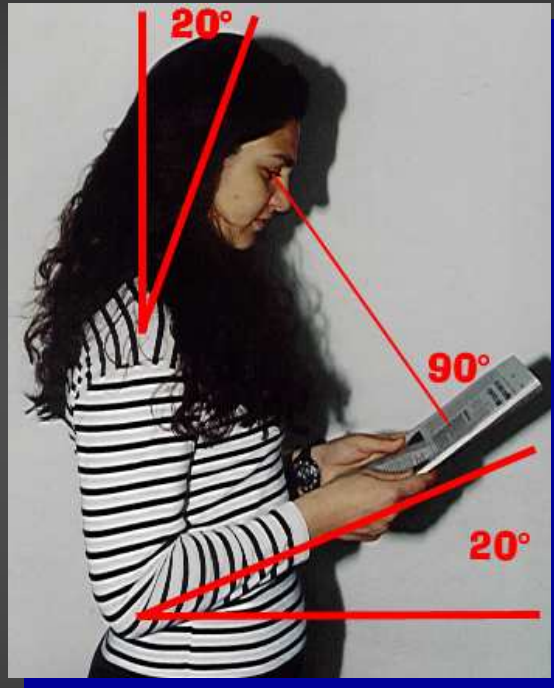


## Esercizi:

- Saluto dei vulcaniani  
Mano distesa, separare ogni dita in sequenza.



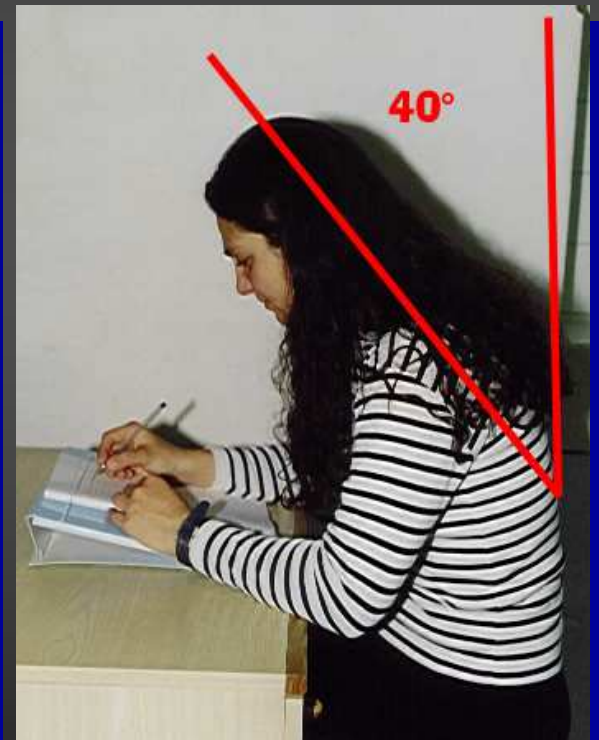
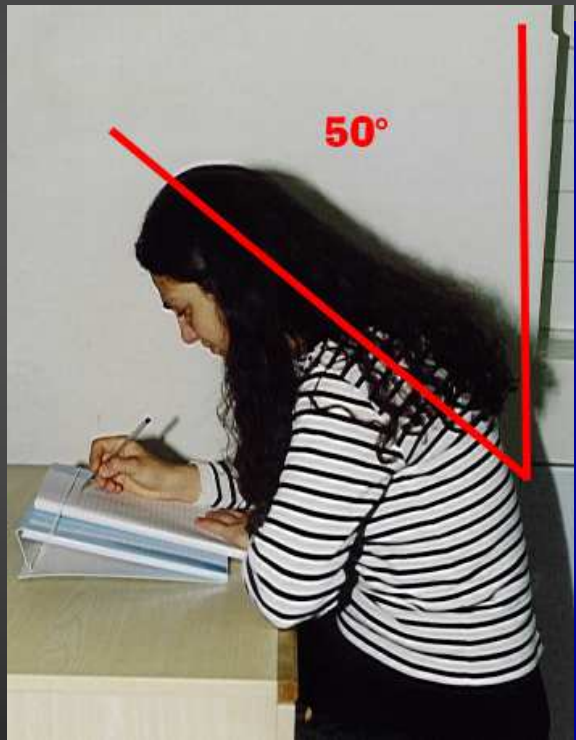
# LEGGII INCLINATI



Per mantenere efficiente la visione è indispensabile il supporto di un piano inclinato



Mantenere un comportamento flessibile per assorbire con facilità lo stress visivo-cognitivo-prossimale



**SGABELLI E BANCHI ADATTABILI**  
**(sia a casa che a scuola)**

**ILLUMINAZIONE CORRETTA**

La struttura del banco dovrebbe rispettare sia la morfologia sia la visione della persona.



I vecchi banchi  
(sigh!).



Un banco  
moderno.



Sfruttare al massimo l'illuminazione naturale evitando l'abbagliamento visivo.



# OCCHIALI

- MONOFOCALI PER VICINO
- BIFOCALI
- LENTI SPECIALI

# LENTI A CONTATTO

- Ortocheratologia
- Lenti Rigide GasPermeabili
- Lenti Morbide per il controllo della progressione Miopica

# TRAINIG VISIVO

## ESERCIZI VISIVI PER:

- **COORDINARE I MOVIMENTI OCULARI**  
(essenziali nella lettura)
- **RAGGIUNGERE UNA OTTIMALE CAPACITA' NELLA MESSA A FUOCO** (essenziale per la comprensione del testo)
- **PERFEZIONARE LE CAPACITA' DI INTEGRAZIONI INTERSENSORIALI**  
(essenziali per l'attenzione e concentrazione)



# CONCLUSIONI

- L'80% DELLE INFORMAZIONI SONO VISIVE
- IL SISTEMA VISIVO SPESSO E' IMPREPARATO
- IL 65% DEI BAMBINI CON DIFFICOLTA' DI APPRENDIMENTO HA PROBLEMI VISIVI

# CONCLUSIONI

- UNA VALUTAZIONE UNICAMENTE DI "VISTA" PERMETTE DI INDIVIDUARE SOLO IL 5% DEI PROBLEMI VISIVI
- SONO NECESSARIE DELLE VALUTAZIONI VISIVE SPECIFICHE E COMPLETE PER I BAMBINI

**CONCLUSIONI**

**LA MIGLIORE SOLUZIONE**

**EDUCAZIONE VISIVA**

**IGIENE VISIVA**

# ABITUDINI DA EVITARE



# GESTI DA RICORDARE



"la vista c'é...  
è la visione  
che manca!"



Una buona ragione per visitare  
regolarmente il vostro Optometrista

Pietro Villabuona

Fabrizio Vettore