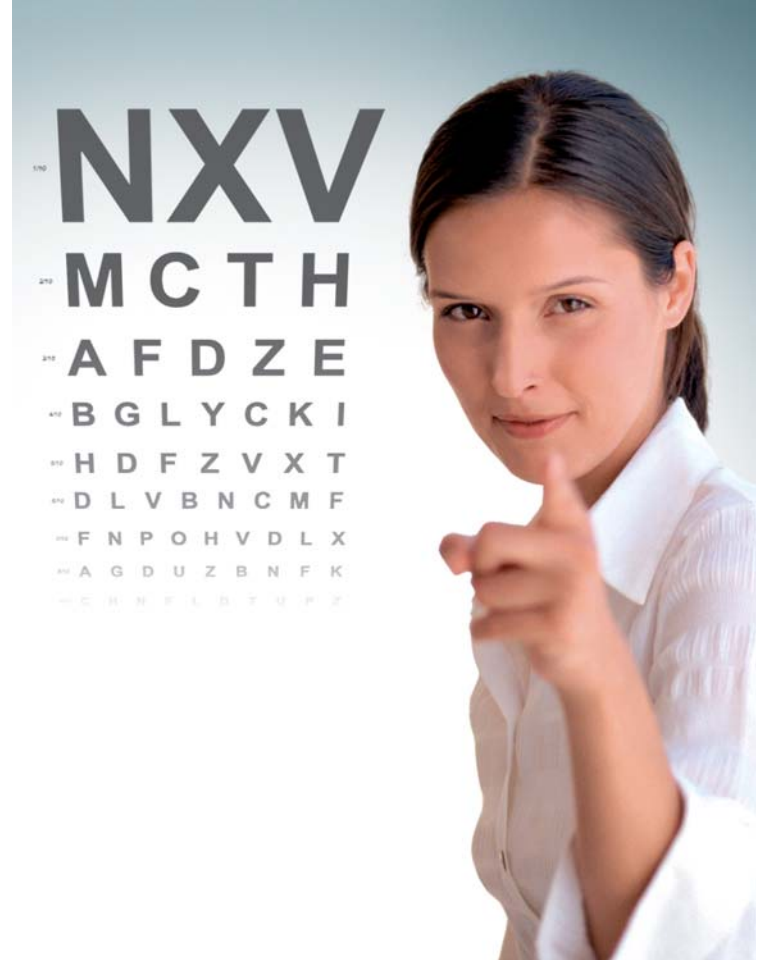
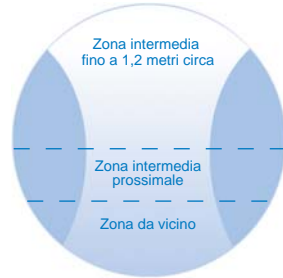


Chi utilizza il pc, come può superare i difetti della vista ?

L'utilizzo di lenti da vista non sono un ostacolo all'utilizzo del pc ma **non tutte le correzioni sono adeguate per vedere a distanza ravvicinata**, in particolare per i soggetti presbiti o con difetti associati alla presbiopia (quel difetto della vista che crea difficoltà nella visione da vicino). Esistono lenti appositamente studiate tra cui quelle progressive per il pc chiamate anche **lenti a profondità di campo**. Oltre a queste soluzioni esistono particolari trattamenti selettivi che applicati sulle lenti

conferiscono maggior comfort visivo. L'**ottico optometrista** è in grado di prescrivere e fornire la **soluzione più idonea** ai problemi della visione oltre a suggerire come ridurre l'affaticamento visivo.

SIMULAZIONE DI LENTE MONOFOCALE A PROFONDITA' DI CAMPO



Entra e chiedi!
 In questo centro ottico con l'acquisto di un occhiale completo, il trattamento selettivo per pc sulle lenti è omaggio!

amorchio@amorchio.it



CONTROLLA LA TUA VISTA!

Chiedi al tuo ottico optometrista un check-up della tua capacità visiva.

Ottici Associati
 IL MODO MIGLIORE PER VEDERCI
 www.otticiassociati.it

Numero Verde
800-235754

Ottici Associati
 IL MODO MIGLIORE PER VEDERCI

TIMBRO

Quando a lavorare sono i nostri occhi...

Nelle nostre giornate lavorative trascorriamo sempre più tempo davanti allo schermo del computer.

Gli **occhi** sono l'unico mezzo attraverso il quale otteniamo le informazioni necessarie a svolgere il lavoro al video terminale.

In una normale giornata di lavoro davanti allo schermo gli occhi possono fare fino a 50.000 micromovimenti oculari e il sistema accomodativo (la messa a fuoco dell'immagine) viene sollecitato migliaia di volte.

Inoltre vengono esercitate **molte attività importanti** tra cui quelle cinestetiche e cognitive (oltre agli occhi, anche mano ed encefalo lavorano attivamente) quindi il coordinamento mano occhio deve essere performante.

Lavorare al computer per molte ore può causare un **elevato grado di stress fisico e psichico** e la conseguenza è una maggiore predisposizione a sviluppare

problemi oculari o altri disturbi correlati alla vista.

Gli specialisti della visione definiscono i sintomi derivanti da un utilizzo intensivo del computer con una sigla **CVS "computer vision syndrome"**, questi sintomi sono evidenti in 7 utilizzatori professionali su 10.



Perché un oggetto sia a fuoco, la sua immagine deve cadere nella regione della fovea, al centro della retina. Per questo motivo la posizione del bulbo oculare è regolata da sei minuti muscoli, che si coordinano per spostare gli occhi in alto, in basso, verso l'interno, verso l'esterno e in senso circolare, consentendo la messa a fuoco di circa 100.000 punti diversi del campo visivo.



Quali sono i sintomi della Computer Vision Syndrome?

I sintomi possono essere molti e si possono presentare contemporaneamente; i più frequenti sono:

- Tensione oculare o affaticamento del sistema visivo
- Bruciore oculare
- Riduzione del battito palpebrale
- Sensazione di occhio secco
- Sensibilità alla luce (fotofobia)
- Visione sfuocata o sdoppiata
- Mal di testa
- Dolore alle spalle, al collo o alla schiena



La CVS colpisce solo gli operatori professionali?

No, anche chi studia o utilizza il PC per divertirsi può avere sintomi analoghi, non è importante solo la qualità del lavoro svolto bensì la quantità e l'ambiente nel quale si svolge l'attività.

Problemi a braccia, spalle, collo e schiena dopo lunghi periodi di lavoro passati davanti al monitor sono spesso provocati dall'errato allestimento della postazione in cui è previsto l'utilizzo di un monitor. Ciò induce una postura anomala che, a sua volta, comporta dei problemi. Non è raro che la postura inadatta venga scelta, consciamente o meno, per andare a compensare, ad esempio, il riverbero dello

schermo. La luce emessa dallo schermo deve essere ridotta al minimo, inclinando lo schermo di circa 10°. Inoltre, star seduti in modo rilassato è un requisito indispensabile per lavorare senza che compaiano eventuali indolenzimenti. Adattando frequentemente la posizione della seduta, ossia la cosiddetta "seduta dinamica", si intensifica l'apporto di sangue ai muscoli e si diminuisce la pressione sui dischi intervertebrali, distribuendo uniformemente la tensione.



Mio figlio passa ore davanti al pc e alla console dei videogiochi. Che fare?

Anche in questo caso è necessario effettuare un **controllo dall'ottico optometrista** che attraverso una serie di test potrà verificare l'assenza di ametropie (difetti della vista) o la presenza di una CVS (computer vision syndrome) ed eventualmen-

te indicare la soluzione idonea.

L'origine del problema visivo non è dato tanto dall'esposizione davanti allo schermo quanto dalla **scorretta postura, da una lunga permanenza in condizioni ambientali non idonee** e dalla **scarsa igiene visiva**.

Si possono prevenire i fastidi?

Sì. Ci sono alcune norme di igiene visiva da seguire come la **corretta illuminazione dell'ambiente**. Per esempio sono da evitare situazioni di luce riflessa

sullo schermo o un elevato contrasto con l'ambiente circostante. Inoltre è consigliabile l'utilizzo di **monitor piatti ad alta risoluzione**.



Un controllo effettuato dall'ottico optometrista è spesso il miglior modo per prevenire difetti e affaticamento visivo.