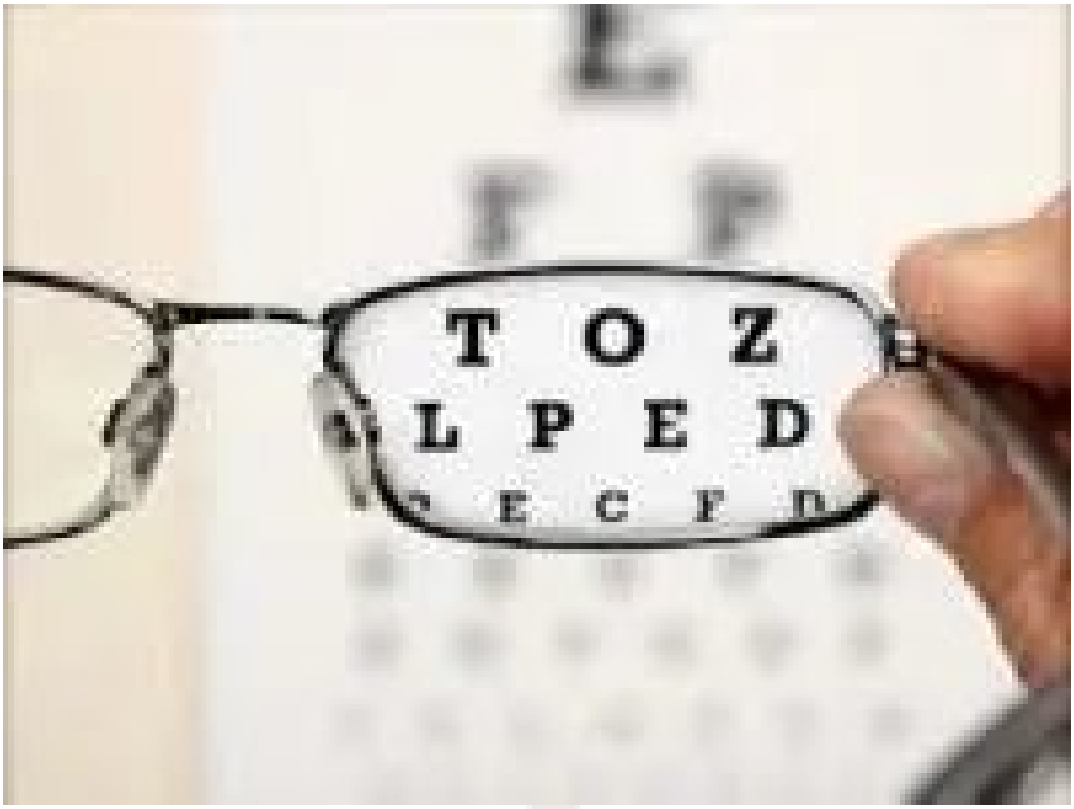
Giornata Mondiale della vista: per la salute degli occhi un pratico Vademecum

Data: 10 ottobre 2013 | Autore: Elisa Signoretti



ANCONA, 10 OTTOBRE 2013- Lavorare al computer pregiudica la vista? Questo l'eterno dilemma che si pongono tutti coloro che lavorano dietro una scrivania. I medici oculisti di Clinica Baviera Italia, istituto specializzato nella correzione dei difetti visivi, in occasione della Giornata Mondiale della Vista, forniscono alcune risposte per sciogliere ogni dubbio. "Bastano semplici accorgimenti - spiega la dottoressa Barbara Prandi, medico chirurgo di Clinica Baviera – per prevenire qualsiasi fastidio o il peggioramento della vista. Il problema non è il computer o il tipo di lavoro, ma la corretta posizione da assumere. Se si rispettano poche e semplici regole, i vostri occhi sono al sicuro".

Quando pensiamo al tempo che trascorriamo davanti al pc, normalmente ipotizziamo le classiche otto ore di lavoro. In realtà, se contiamo anche il tempo dedicato a usare il telefonino o il pc a casa, le ore giornaliere passate davanti a un monitor possono essere molte di più. E se passate in posizioni scorrette, possono aumentare seriamente i problemi di vista.

Ecco il vademecum di Clinica Baviera per salvare i vostri occhi.

1) Tenete lo schermo sempre pulito ed evitate qualsiasi riflesso sul monitor: quindi non devono esserci finestre nè davanti nè dietro il monitor. Lo sguardo di chi lavora davanti al pc deve essere parallelo alle finestre.

2) Regolate la luminosità dello schermo in modo moderato, non troppo abbagliante. Non usate mai il pc al buio.

3) Posizionate il monitor ad una distanza di circa 50-70 cm (dipende dalla grandezza del monitor). Il monitor dovrebbe essere posto in posizione più bassa rispetto allo sguardo, vale a dire che gli occhi, per leggere il monitor, dovrebbero seguire una linea leggermente inclinata verso il basso.

Se lo schermo è posto troppo in alto o troppo in basso possono infatti verificarsi affaticamenti di collo e spalle a causa dell'inclinazione del viso (troppo in alto o troppo in basso).

4) Sbattete spesso le palpebre, se necessario scrivetevi un post-it da attaccare al monitor così non ve lo dimenticate: è importante la costante idratazione dell'occhio soprattutto quando si fissa così a lungo lo schermo.

5) Fate una pausa ogni 20 minuti. Passeggiate, parlate con un collega, l'importante è smettere di fissare il monitor.

6) Ruotate gli occhi di tanto in tanto, e fate esercizi di stretching per sciogliere la muscolatura di viso e corpo. Anche sbadigliare può aiutare a rilassare la muscolatura del viso.

7) Staccare gli occhi dal monitor non vuol dire approfittarne per controllare il telefono! Anche in questo caso la distanza è importante: non tenete il telefonino a distanza troppo ravvicinata, mantenetelo ad almeno 30 cm dal viso (ingrandite i caratteri semmai o allargate le pagine per leggerle meglio).

8) Se una pagina si sta caricando, osservarla più attentamente non aumenterà la velocità di caricamento. Distogliete lo sguardo. Ogni tanto puntate gli occhi su un oggetto esterno oppure posate i palmi delle vostre mani sugli occhi, per riposarli almeno per cinque minuti.

9) La postura è fondamentale: tenete la schiena ben appoggiata allo schienale della sedia lasciando tra la tastiera e il bordo della scrivania uno spazio di 15-20 cm utile ad appoggiare comodamente gli avambracci. L'uso di poggia polsi potrebbe rivelarsi utile. I piedi devono poggiare o per terra o su un apposito supporto, ma mai penzolare.

10) Se lavorate oltre 20 ore settimanali davanti al pc è consigliabile effettuare periodicamente una visita oculistica.

Tutti questi accorgimenti possono salvare la vostra schiena e soprattutto la vostra vista.

Il pericolo di avere disturbi visivi è sicuramente maggiore per chi ha difetti refrattivi non corretti, di cui magari si ignora l'esistenza.

"Lavorando a videoterminale – continua la dottoressa Prandi - difetti

visivi latenti potrebbero manifestarsi. E’ quindi fondamentale effettuare controlli periodici della vista per individuare eventuali vizi di rifrazione e per poterli correggere nel modo più adeguato. Non è il tipo di lavoro che pregiudica la vista, ma la postura scorretta”. [MORE]

Pamela Notarnicola (notizia segnalata da

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/giornata-mondiale-della-vista-per-la-salute-degli-occhi-un-pratico-vademecum-dedicato-a-chi-trascor/50912