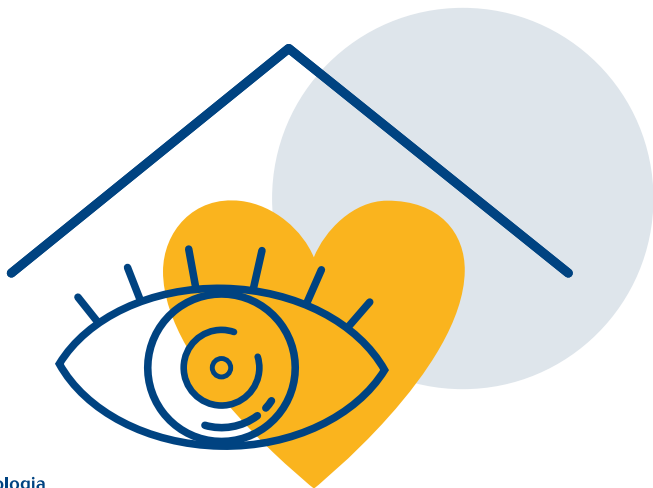



Com mantenir la
salut visual en forma
durant els dies de
confinament.




institut d'oftalmologia
clínica girona



Són dies de teletreball, videotrucades, mirar la televisió, consultar informació actual, enviar i reenviar missatges, jugar, llegir, etc. En definitiva, passar moltes hores davant de pantalles i en espais reduïts.

Per això és important cuidar els nostres ulls perquè estiguin sans i gaudir al màxim d'una bona visió.



Com mantenir la **salut visual en forma** durant els dies de confinament.

1

Exercici relaxant
pels ulls

2

Exercici de les
quatre direccions

3

Mirar lluny

4

Massatge relaxant
per als ulls

5

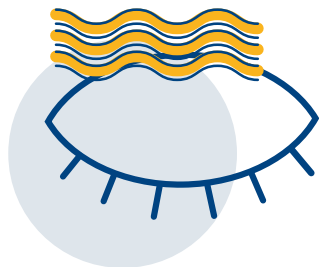
Exercici
d'acomodació

6

Exercici per a prevenir
la sequedat ocular.

1

Exercici relaxant pels ulls



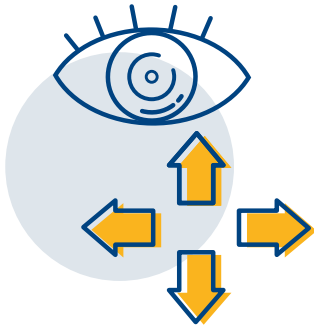
Assegura't d'estar còmodament assegut.
Reposa els braços sobre una superfície plana, tanca els ulls i **col·loca-hi a sobre els palmells de les mans**.

Han de quedar en completa foscor.
Respira lenta i relaxadament durant un o dos minuts.

Retira a poc a poc les mans i obre els ulls.

2

Exercici de les quatre direccions



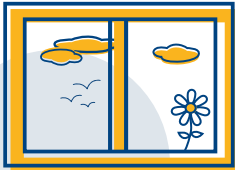
Mantingues el cap recte mentre estàs assegut.

Dirigeix la mirada el més lluny que puguis i mantingues-la durant dos o tres segons en cadascun dels quatre punts: **a dalt, a baix, esquerra i dreta** (mou els ulls, no moguis el cap).

Repeteix l'exercici tres vegades.

3

Mirar lluny



Estant tancats a casa, aquests dies, es fa difícil treballar la visió llunyana.

És important desviar la vista de tant en tant ja que, així, quan s'acabi el confinament, tindrem la visió llunyana entrenada i no ens costarà recuperar-la.

Surt al balcó o mira per la finestra per observar el que tinguis més lluny. És una forma natural de relaxar tant la nostra vista com la nostra ment, i serveix també per a ordenar els nostres pensaments.

4

Massatge relaxant per als ulls



Tanca els ulls i amb, les puntes dels dits, **fes un massatge suau a la zona de sota les celles** (des de la part superior del nas fins a les parpelles) realitzant moviments circulars.

Pots acabar estirant suaument les celles cap a fora i cap a dins.

Aquest massatge t'ajudarà a **descansar la vista i a relaxar-la.**

5

Exercici d'acomodació



Col·loca el dit índex de la mà dreta a l'altura dels ulls, a la distància del colze.

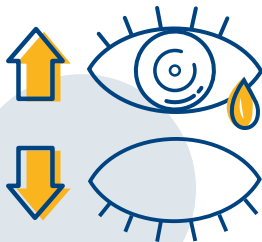
Situa el dit índex esquerre a uns 15 centímetres darrere del dret.

Observa alternativament un dit i un altre a un ritme estable durant un minut. Es tracta d'un exercici on **es canvia l'enfocament de lluny i de prop per no perdre la flexibilitat del sistema visual.**

També podem fer combinacions amb altres elements que tinguem a l'abast.

6

Exercici per prevenir la sequedat ocular



Mira cap endavant amb el cap recte i relaxa els músculs facials, així com la mandíbula inferior.

Obra i tanca les parpelles unes 20 vegades, i acaba amb els ulls tancats durant un minut, aproximadament. Mantingues els **músculs relaxats** tot el temps.

Si passem moltes hores davant de pantalles, el **parpelleig freqüent ens ajudarà a mantenir hidratats els ulls** i evitar la fatiga visual provocada per la sequedat ocular.



972 41 24 13

Institut d'Oftalmologia Clínica Girona

Juli Garreta, 13 2on pis - 17002 GIRONA

info@oftalis.com

www.oftalis.com

“Cuidem els teus ulls”



institut d'oftalmologia
clínica girona

