

KONVERGENSSIHARJOITUSOHJEET

Puutteellinen silmien yhteisnäkö voi aiheuttaa tarkkaan katseluun liittyvää silmien väsymistä tai päänsärkyä, joka tavallisesti paikallistuu silmien seutuun ja otsaan. Lukiessa rivit hyppivät ja ajoittain näkyy kahtena. Konvergenssiharjoitushoidon (= silmälihasvoimistelu) tavoitteena on yhteisnäön parantaminen ja silmälihasten voiman lisääminen.

Harjoitusta tehdään kaksi kertaa päivässä viisi minuuttia kerrallaan.

OHJEET

Kynän pää viedään käsivarren mitan päähän ja tuodaan sieltä hitaasti lähemmäs silmiä, kunnes kynän pää näkyy kahtena. Sen jälkeen viedään hieman takaisin, kunnes näkyy taas yhtenä ja pidetään siinä vähän aikaa.

Viedään kynän pää yhtä hitaasti takaisin käsivarren mitan päähän. Sama uudelleen.

Välillä siirretään katse lähellä olevasta kynänpäästä ikkunasta ulos kauas maastoon ja taas kynään.

Harjoitus lopetetaan aina kauas katsomiseen eli ulos maastoon.

Harjoituksista voi tulla jonkin verran päänsärkyä. Ensimmäisen viikon aikana oireet pahentuvat, mutta älkää lopettako kesken. Silmälihakset luonnollisesti kipeytyvät ennen kuin vahvistuvat.

Harjoituksia jatketaan kuukauden ajan, ellei toisin sovita.