



ТРЕНИРОВКИ АККОМОДАЦИИ ГЛАЗА

Аккомодация – функция глаза, необходимая для нормального его зрения. Чтобы понять ее суть, сделайте такой опыт.

Возьмите книгу, закройте один глаз и посмотрите на ее текст с расстояния вытянутой руки. Очевидно, Вы его видите достаточно четко. Теперь медленно приближайте текст. При этом Вы обнаружите, что текст сохраняет четкость, но только до определенной точки, после чего он "расплывается", а около глаза его не видно совсем. Эту точку называют "ближайшей точкой ясного зрения". Ее положение зависит от силы аккомодации (чем она сильнее, тем ближе к глазу расположена эта точка) и *рефракции* глаза. У людей с близорукостью она расположена недалеко от глаза (чем она сильнее, тем ближе к глазу), у дальнозорких, наоборот, – дальше от глаза. При высокой дальнозоркости и слабой аккомодации эта точка может быть удалена так далеко, что при проверке остроты зрения в глазном кабинете пациент плохо видит даже крупные знаки контрольной таблицы.

У здоровых детей аккомодация достаточно сильная. Однако при ряде болезней глаз, при близорукости, дальнозоркости, *астигматизме*, *амблиопии* и других расстройствах зрения она становится слабой.

Для повышения ее силы предложено много различных упражнений и специальных, порой сложных и дорогих устройств. Однако нужного результата можно добиться самыми "примитивными", на первый взгляд, способами. Из них мы рекомендуем следующие простые для выполнения в домашних условиях и достаточно эффективные упражнения аккомодации.

Упражнение № 1 для повышения аккомодации проводят у окна, через которое видна дальняя перспектива (горизонт). Закрывают один глаз, берут в руку мелкий текст (например, карманный календарь) и *медленно* приближают его к открытому глазу до тех пор, пока текст не станет плохо различимым. Затем *еще медленнее* отодвигают его от глаза, стараясь снова увидеть его четким как можно ближе к глазу. Как только четкость текста будет восстановлена, цикл повторяют, то, приближая его к глазу до ухудшения четкости, то, удаляя от него до ее восстановления. Через 2-2,5 минуты делаем минутный отдых, во время которого стараются рассмотреть через окно расположенные вдали предметы. Упражнение делают ежедневно, 2-3 раза в день по 5-7 мин для каждого глаза.

Упражнение № 2 для повышения устойчивости аккомодации проводят так же, только его текст устанавливают в ближайшую точку ясного зрения и стараются четко его видеть в течение 2-2,5 мин на неизменном расстоянии от глаза. Затем делают минутную паузу, во время которой стараются рассмотреть через окно далекие предметы, и далее цикл повторяют. Упражнение делают ежедневно, 2-3 раза в день по 5-7 минут для каждого глаза.

Упражнение № 3 для повышения мобильности аккомодации проводят, стоя лицом к окну. Во время упражнения текст устанавливают в точку ясного зрения так, чтобы он не мешал видеть через окно горизонт (слегка опустить текст). Далее, то в течение 5-10 сек. рассматривают текст, то в течение такого же периода времени смотрят на горизонт, стараясь четко увидеть далекие предметы. Упражнение делают ежедневно, 2-3 раза в день по 5-7 минут для каждого глаза.

При тренировках аккомодации лучше менять упражнения: в одном сеансе делать упражнение №1, в следующем – упражнение №2, в третьем – упражнение №3, или выполнять их в произвольном порядке.

Эти упражнения приносят пользу дальнозорким детям, лицам с дальнозорким астигматизмом, больным амблиопией и страдающим рядом других расстройств зрения. О целесообразности их применения *при близорукости* следует посоветоваться с врачом, так как *они могут привести к усилению низкого наклона головы при работе вблизи и к увеличению темпа прогрессирования миопии.*