

Accesso utenti registrati

Cerca

Ricerca avanzata



Login

Utente

[password dimenticata?](#)

[nuovo utente](#)

ore 17:48:48



IL PORTALE DELLA VISTA



Accedi a b2eyeschannel: User ID

Password

Non sei registrato? [Registrati qui](#)

magazine



community



business



ecm



edicola



libreria



RSS

[b2eyes News Feed](#)

- magazine**
- Day by day
 - Medical
 - Fashion
 - Market
 - Business
 - Extra



Medical

28 settembre 2007

Stampa

Segnala

Monitor killer degli occhi, l'allarme degli ortottisti



Italiani popolo di 'videoterminalisti'. Sono sempre di più le persone che per lavoro o per motivi di studio passano interminabili ore davanti al computer. Ma gli ortottisti, su Adnkronos Salute, avvertono: "I monitor sono killer per gli occhi. Fonti luminose che a distanza ravvicinata, inducono a una focalizzazione delle immagini sempre più ridotta"

A dimostrarlo è l'elevata incidenza di disturbi 'astenopeici', dal bruciore oculare all'affaticamento visivo, i disturbi più diffusi. E ancora, visione annebbiata, mal di testa, persino fotofobia. Fenomeni che ormai interessano tantissimi studenti, e la quasi totalità dei lavoratori che stanno per più di 20 ore a settimana davanti ai computer, come testimoniano le valutazioni ergofoamologiche effettuate nelle cliniche del lavoro. "La situazione", spiega Sara Bettega, responsabile nazionale relazioni esterne AIOrAO (Associazione italiana ortottisti assistenti in oftalmologia), "è migliorata negli ultimi 15 anni con l'entrata in vigore del decreto legislativo 626/94 per la sorveglianza delle categorie lavorative esposte a rischio visivo, che prevede l'obbligo per le aziende di sottoporre sistematicamente i propri dipendenti a esami degli occhi e della vista". Contro i "disturbi da schermo" molto può fare l'educazione a comportamenti corretti. Soprattutto in giovane età: "Anche i ragazzi sono una categoria a rischio. Ed è importante che i genitori li educino a gestire meglio il tempo trascorso davanti al computer". Prima regola: distogliere lo sguardo dal monitor per 10-15 minuti ogni due ore di lavoro. Secondo passo: la giusta posizione. "Di norma", spiega Bettega, "la distanza ottimale occhi-schermo è compresa tra i 50 e i 70 cm, con il centro lievemente più basso rispetto alla linea di sguardo". Ma è utile individuare la correzione ottica più appropriata per ogni singolo soggetto. "Spesso, infatti, per limitare i disturbi di un mini-strabismo, basta spostare il monitor un pò più a destra o a sinistra", assicura l'esperta. In caso di stanchezza, le regole da seguire sono semplici: "Chiudere gli occhi per pochi secondi aiuta a rilassare la vista. E per evitare l'evaporazione lacrimale, è sufficiente abituarsi a sbattere frequentemente le palpebre". Per far fronte a questo tipo di disturbi gli ortottisti consigliano, quando possibile, i cosiddetti 'training ortottici', una sorta di ginnastica rieducativa per gli occhi. Utili per migliorare la convergenza e l'accomodazione dello sguardo. "Peccato", rileva Bettega, "che ormai molti ospedali li stiano cancellando dalla loro offerta. Il motivo? Un ciclo costa tre euro: evidentemente sono poco remunerativi".

(red.)

Link correlati

<http://www.aiorao.it/>

segnala

?