

تمارين لعينيك



تمارين العين

يعاني الكثير من الناس من تعب وعدم ارتياح في العينين بعد القراءة، أو استخدام الكمبيوتر، أو النظر إلى الهاتف المحمول لفترات طويلة. قد تلاحظ ضبابية في الرؤية، أو صداع، أو ازدواجية في الرؤية، أو صعوبة في التركيز. في كثير من الحالات، يمكن تحسين هذه الأعراض بتمارين العين. تمارين العين هي أنشطة بسيطة تهدف إلى مساعدة عينيك على العمل معا بشكل أكثر راحة. مثل تمرين العضلات، يمكن أن تحسن طريقة تركيز عينيك وتحركهما معا. غالبا ما يوصي بها طبيب العيون كجزء من



خطة علاجية لبعض مشاكل البصر.

لماذا يحتاج بعض الناس إلى تمارين العين؟

القراءة واستخدام الشاشة يتطلب من عينيك أن تلتفت إلى الداخل عند التركيز على الأشياء القريبة. بالنسبة لمعظم الناس يحدث هذا بشكل طبيعي ومريح؛ لكن بعض الأشخاص تجد صعوبة في العمل معا لفترات طويلة بسبب توازن التوتر بين عضلات كل عين الست.

إحدى الحالات الشائعة تسمى *عدم كفاية التقارب*. هذا يعني أن العيون تجد صعوبة في الالتفاف معا للداخل عند النظر إلى شيء قريب. نتيجة لذلك، قد تصبح القراءة متعبة، وقد تبدو الكلمات وكأنها تتحرك على الصفحة، أو قد ترى أحيانا تزيجا من الكلمات.

بعض الأشخاص يواجهون صعوبة في تغيير التركيز بسرعة بين الأجسام البعيدة والقريبة. قد يحدث هذا بعد فترات طويلة من العمل على الحاسوب وقد يسبب إجهاد للعين، أو ضبابية في الرؤية، أو بطء في التركيز. لحسن الحظ، غالبا ما تساعد التمارين البسيطة في تحسين القدرة على الحفاظ على رؤية واضحة ومريحة.

تمارين الضغط بالقلم الرصاص

واحدة من أشهر تمارين العين هي تمارين الضغط بالقلم الرصاص.

PENCIL PUSH-UPS

An eye exercise to improve focus and eye teaming.

START POSITION

Hold the pencil at arm's length.
Focus on the top of the pencil.



HOW TO DO IT



1 Hold the pencil at arm's length. Focus on the top (eraser).



2 Slowly move the pencil toward your nose, keeping the top single and clear.



3 When it becomes double, stop. Then slowly move it back out until it is single again.



DURATION
5-10 minutes
each day



CONSISTENCY
Practice daily for
best results.



BENEFITS

- Improves eye teaming
- Increases convergence (inward focusing)
- Reduces eye strain
- Improves reading comfort



TIPS

- Keep your head still.
- Move the pencil slowly.
- Stop if you feel strain or discomfort.

امسك قلم رصاص على طول ذراعك وركز على الحروف القريبة من الطرف. حرك القلم ببطء نحو أنفك مع الحفاظ على الحروف واحدة وواضحة. عندما يصبح مضاعفا، توقف عن الحركة، أزل قليلا حتى يصبح واحدا وحافظ على هذا الوضع لعد خمسة، ثم حركه ببطء إلى طول الذراع وأعد تركيزه مرة أخرى. كرر هذا التمرين من 5 إلى 10 مرات، أو حسب توصية طبيب العيون. يمكنك ممارسة ذلك بفرشاة أسنان ملونة، أو ربطه بأنشطة يومية روتينية أخرى. يساعد هذا التمرين على تدريب عينيك على العمل معا عند النظر إلى الأشياء القريبة.

ركوب الدراجات من المسافة القريبة إلى البعيدة (المعروف أيضا باسم 'قفز للسكن') تمرين مفيد آخر يساعد في تحسين قدرتك على تغيير التركيز.



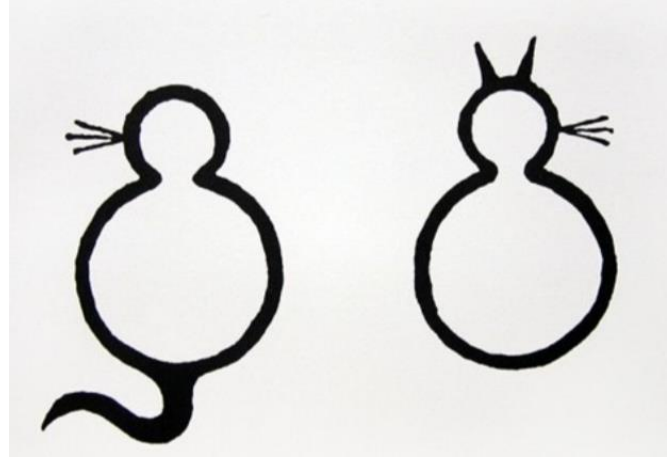
أمسك إصبعك أو قلمك أو قلمك على بعد حوالي 30 سم (12 بوصة) من وجهك. ركز عن كثب لبضع ثوان، ثم انظر إلى جسم بعيد، ويفضل أن يكون خارج النافذة، حتى يصبح واضحاً جداً. ثم أعد تركيزك إلى الجسم القريب. هذه دورة واحدة.

لتجنب إرهاق التركيز القريب، اضبط مؤقتاً على هاتفك أو جهازك لمدة 30 ثانية، ثم شاهدكم مرة يمكنك أن تنقل من قريب إلى بعيد والعودة خلال تلك الفترة. حدد النتيجة كهدف للمرة القادمة!



يوصي بعض أخصائيي البصريات بتمارين تصوير خاصة مثل تمرين "القطط الستيريو". تستخدم هذه الصور أزواجا من الصور التي تشجع عينيك على العمل معا لإنشاء صورة ثلاثية الأبعاد واحدة.

مع التدريب، تصبح عينك تدريجيا أفضل في العمل معا عند النظر إلى الأشياء القريبة. يجد الكثير من الناس هذه التمارين ممتعة لأنها تبدو أشبه بالغزل منها كعلاج طبي! سيشرح لك طبيب البصريات كيفية أداء هذه



20/20/20

TO PREVENT DIGITAL EYE STRAIN



Visit www.aoa.org for more tips on how to protect your eye health and to find a doctor of optometry near you for your annual comprehensive eye exam.

AMERICAN OPTOMETRIC ASSOCIATION

التمارين بشكل صحيح إذا كانت مناسبة لك.

أخذ فترات راحة منتظمة للشاشة

تعمل تمارين العين بشكل أفضل عندما تجمع مع عادات بصرية صحية.

طريقة بسيطة لتقليل إجهاد العين هي اتباع قاعدة 20-20-20. كل 20 دقيقة، انظر إلى شيء على بعد لا يقل عن 20 قدما (6 أمتار) لمدة 20 ثانية. هذا يمنحك فرصة للاسترخاء. تذكر أن ترمش بانتظام، خاصة عند استخدام الأجهزة الرقمية، حيث يميل الناس إلى الرمش أقل أثناء التركيز على الشاشات، وهذا قد يكون سببا في جفاف العين غير المريح.

تمارين العين ليست علاجاً لقصر النظر، أو طول النظر، أو الاستجماتيزم، أو مشاكل التركيز المرتبطة بالعمر (قصر النظر الشيخوخي). لا تزال النظارات أو العدسات اللاصقة مطلوبة لتصحيح هذه الحالات. ومع ذلك، يلاحظ الكثير من الناس إجهاداً أقل في العين، ورؤية أوضح، وراحة قراءة أكبر، وصداع أقل بعد إكمال برنامج تمارين موصى به.

المفتاح هو أن تتدرب بشكل منتظم وتتبع التعليمات التي يقدمها أخصائي العناية بالعيون.

ملخص

يمكن أن تساعد تمارين العين في تحسين طريقة عمل عينيك معا وتركيزهما أثناء العمل القريب. هي بسيطة وآمنة وغالباً فعالة في تقليل إجهاد العين الناتج عن القراءة، واستخدام الكمبيوتر، وبعض مشاكل عضلات العين.



إذا شعرت بتعب في العينين أو صداع أو رؤية ضبابية أو رؤية مزدوجة أثناء القراءة أو استخدام الأجهزة الرقمية، تحدث مع طبيب العيون الخاص بك. يمكن لفحص شامل للعين أن يحدد ما إذا كانت تمارين العين ستساعدك على الاستمتاع برؤية أوضح وأكثر راحة!