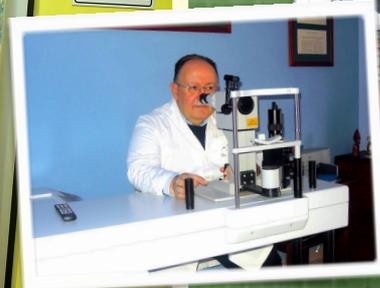
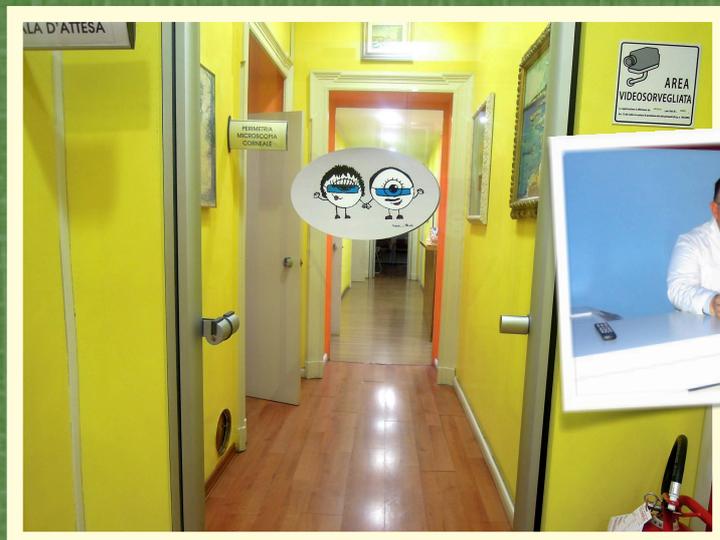


# Colpo d'occhio

APRILE 2017

OPUSCOLO PERIODICO DI DIVULGAZIONE OCULISTICA

NUMERO VENTIDUE



*“Quando conoscerò la tua anima  
dipingerò i tuoi occhi.”*

Amedeo Modigliani

# 22

“Aprile dolce dormire”...  
Ma noi rimaniamo svegli per  
voi!

Questo mese ci occupiamo  
di tante nuove e “succose”  
notizie come i frutti di questa  
primavera appena iniziata.  
Che aspettate a “gustarle”?

Buona lettura,

**Irene Fusi**

## OLTRE LE BARRIERE

**Personе con disabilità in  
ospedale: sussistono molti  
ostacoli materiali e  
culturali all'accoglienza di  
ciechi e ipovedenti.**

L'ospedale spesso non è un posto per disabili: in Italia quasi due strutture sanitarie su tre non hanno un percorso prioritario per i pazienti con qualche handicap. Oltre il 78% degli ospedali non prevede spazi adatti d'assistenza per le persone con disabilità intellettiva, motoria e sensoriale. Lo ha reso noto l'Istituto Superiore di Sanità il primo aprile scorso, in occasione della presentazione dell'Indagine conoscitiva sui percorsi ospedalieri per le persone con disabilità, realizzata dalla onlus *Spes contra spem*, in partenariato con l'Osservatorio



Nazionale sulla Salute nelle Regioni Italiane dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma.

In sostanza l'attesa al pronto soccorso, un esame invasivo per diagnosticare una malattia, la degenza in reparto si trasformano in un vero e proprio ostacolo per chi vive in una condizione di fragilità. Sono le cosiddette “barriere sanitarie”, che rischiano di essere insormontabili soprattutto negli ospedali del Mezzogiorno e sono la prova di un ennesimo divario tra Nord e Sud. Secondo l'Organizzazione

Mondiale della Sanità le persone con disabilità hanno il doppio delle possibilità di trovare operatori non preparati e strutture inadeguate; è, inoltre, tre volte più alta la probabilità che venga loro negato l'accesso a cure sanitarie. E in Italia cosa succede loro durante un ricovero a causa di una patologia che non c'entra con la sua disabilità? Le persone disabili si recano in ospedale il doppio delle volte rispetto alle altre, ma i nosocomi italiani il più delle volte ancora non prevedono percorsi di cura personalizzati. Solo in poco più di un terzo delle strutture (36%) è previsto un percorso prioritario per i pazienti con disabilità che devono fruire di prestazioni ospedaliere. La percentuale più elevata di strutture con un flusso prioritario si riscontra nelle regioni del Centro (45,5%), quella più bassa nel Mezzogiorno (19,4%). Solo il 16,8% delle strutture ha un punto unico di accoglienza per le persone con disabilità. Il punto unico di accoglienza è presente nel 20,9% delle strutture del Nord, mentre tale quota non raggiunge il 13% degli ospedali del Centro-Sud ed Isole.

Fonte: *Alessandro Algenta, "Oftalmologia Sociale"*

## LE RICERCHE NEL CAMPO DELL'OTTICA

**Presentato un prototipo di lenti ingrandenti che potrebbero cambiare la nostra quotidianità.**



Oggi giorno a disposizione degli ipovedenti esistono svariati strumenti che consentono di aumentare l'acuità visiva utilizzando sistemi ingrandenti di vario tipo, garantendo una maggiore autonomia nella deambulazione e nella quotidianità.

Le leggi fisiche inerenti l'ottica, sulle quali questi sistemi si basano, sono ormai conosciute da tempo e fanno parte della storia... o della leggenda. La leggenda narra infatti che Nerone, per meglio vedere quanto avvenisse nell'arena, guardasse attraverso un rubino per ingrandire le immagini. Alla storia appartiene anche l'invenzione del laser: teorizzato nel 1917 da Albert Einstein, questo fascio di luce monocromatico, coerente e ad alta brillantezza è utilizzato oggi in un'infinità di settori, compresa l'oftalmologia.

Molta è la strada percorsa da Nerone ad Einstein, ma le leggi dell'ottica non sono cambiate. Le loro applicazioni in ambito tecnologico riescono ancora oggi a sorprendere: il 13 febbraio 2015, a San José, in California, in occasione dell'*American Association for the Advancement of Science*, sono state presentate lenti a contatto dotate di un sistema hi-tech che consente di ingrandire le immagini di quasi tre volte. Il prototipo può lavorare in abbinamento con un paio d'occhiali intelligenti che rispondono a comandi

palpebrali: se l'occhio destro viene strizzato l'immagine viene ingrandita, mentre se lo si fa col sinistro l'immagine torna alla propria grandezza naturale. Il prototipo è stato pensato per i portatori di degenerazione maculare legata all'età, ma a mio avviso è estendibile a tante altre patologie che minano la visione dei soggetti. Allo stato attuale, comunque, gli aspetti da migliorare sono tanti, *in primis* la qualità dell'immagine, ancora troppo bassa, e la tollerabilità da parte dell'occhio, ma la strada sembra quella giusta: il sistema, un domani, potrà sostituire l'impianto del mitelescopio galileiano nell'occhio, ben più invasivo rispetto alle lenti in questione.

Nel leggere la comunicazione mi è venuto da sorridere perché ho immaginato di girare per strada strizzando gli occhi in continuazione. Effettivamente le nuove tecnologie spesso cambiano i nostri piccoli gesti quotidiani, dando vita a nuove abitudini, che col tempo entrano a far parte degli usi e costumi di un'epoca: ad esempio, nei primi tempi nei quali era diffuso l'utilizzo dei cellulari con l'auricolare, vedere persone girare per strada e parlare da sole generava un effetto comico, mentre oggi è la cosa più normale del mondo: nessuno di noi lo trova stravagante. Allo stesso modo, un domani potremmo trovare del tutto inusuale incrociare individui che strizzano gli occhi per ingrandire le immagini. Un consiglio però ai futuri utilizzatori delle lenti: fate attenzione a chi guardate mentre strizzate l'occhio!

Fonte: *Angelo Mombelli, "Oftalmologia Sociale"*

## YOGA ANCHE PER GLI OCCHI

**La medicina non convenzionale e quella cinese prevedono esercizi yoga da eseguire per il benessere visivo e per la salute degli occhi.**

Se si sforza eccessivamente la vista per vedere oggetti troppo piccoli e lontani o per leggere caratteri troppo vicini gli occhi perdono, almeno in parte, la capacità di vedere non solo quel particolare oggetto, ma in genere le cose che abitualmente vengono viste bene: gli occhi diventano troppo deboli per percepire ciò che erano in grado di vedere prima che venissero sforzati e che superassero i limiti della loro capacità di percezione.

Viceversa se a forza di esercizio si riesce a vedere senza sforzare gli occhi, si vedrà in modo normale e il potere visivo migliorerà. Sia per la filosofia orientale che per quella occidentale in fatto è incontrovertibile: il ruolo del sistema nervoso autonomo nel benessere dell'individuo.

L'applicazione pratica di questa evidenza può essere definita nel ricercare un equilibrio tra mente e corpo. Quando guardiamo, la nostra mente recepisce ciò che avviene nel mondo esterno attraverso due strumenti: gli occhi e il sistema nervoso. Nel processo visivo, occhi e sistema nervoso sono intimamente uniti in un tutto unico. Qualunque cosa colpisca uno di questi elementi esercita un influsso sugli altri due. In pratica noi scopriamo che sugli occhi e sulla mente è possibile agire direttamente, mentre sul sistema nervoso che

li collega è possibile agire solo indirettamente. Lo yoga, nato in India 5 mila anni fa, aiuta a equilibrare il proprio stile di vita e poiché ci insegna a migliorare le capacità terapeutiche di auto-guarigione di cui disponiamo naturalmente, potrebbe essere considerato il modo naturale per raggiungere lo stato di normalità e di salute.

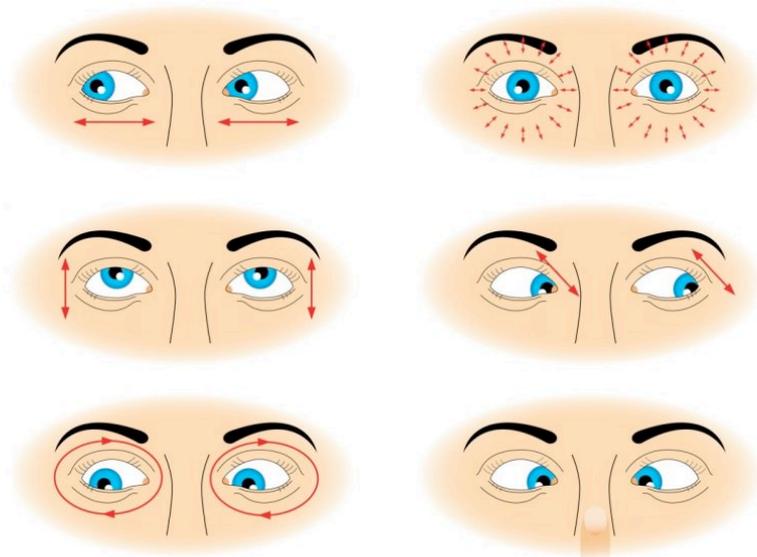
Una delle situazioni che lo yoga tende a migliorare è la contrattura muscolare. Quante volte avete assistito a una partita di calcio? Può capitare che un giocatore lamenti una contrattura o un crampo a una gamba. Immediatamente interviene il massaggiatore che allevia il grosso della tensione, poi è l'atleta stesso che, con movimenti prima lenti e poi sempre più sciolti, riporta il muscolo al suo stato originario. In generale, si può provare ad allentare la tensione muscolare con i massaggi, oppure con i movimenti di scioglimento.

### I muscoli oculomotori

Una condizione che ricorre frequentemente in coloro che

manifestano un disturbo della vista è la contrattura dei muscoli oculomotori: nell'esercizio seguente allentiamo la loro tensione mediante il movimento. Poiché alcuni gruppi muscolari subiranno una certa trazione, vi consiglio di rilassarli con cura prima e durante le sollecitazioni, che devono essere lente e progressive. I movimenti troppo repentini ed eccessivamente veloci sono sconsigliati perché impediscono il rilassamento muscolare. I vostri occhi proveranno sicuramente un grande sollievo, in particolare dopo una giornata di studio o di lavoro alla scrivania.

- **Prima fase:** battete le palpebre, respirate profondamente e alzate gli occhi più in alto che potete ma senza forzare, poi volgeteli più in basso possibile. Ripetete questi movimenti una decina di volte tenendo la testa dritta. Iniziate l'esercizio lentamente, quindi aumentate la velocità di esecuzione.
- **Seconda fase:** girate gli



parte all'altra per una decina di volte tenendo la testa ferma.

- **Terza fase:** a questo punto dovete muoverli obliquamente in alto a sinistra e in basso a destra e poi in direzione opposta (in alto a destra e in basso a sinistra). Ripetete una decina di volte per parte.

- **Quarta fase:** ruotate gli occhi descrivendo una serie di cerchi prima da una parte, poi dall'altra. Iniziate dall'alto con gli occhi aperti e completate 3-4 giri sia verso destra che verso sinistra.

Notate che esistono punti in cui il movimento si inceppa oppure si avverte un certo indolenzimento o fastidio.

Questo succede perchè i muscoli non sono coordinati e sciolti, ma presentano zone di contrattura che si manifestano con un lieve dolore. Superate delicatamente questi ostacoli; ripetendo l'esercizio tutto il movimento risulterà più fluido e il dolore sparirà.

Ora chiudete le palpebre e ripetete le rotazioni a occhi chiusi.

Eseguite quante rotazioni volete, ma non esagerate né nel forzare il movimento né nella durata dell'esercizio che, specialmente all'inizio, risulterà piuttosto faticoso. Durante tutte le fasi dell'esercizio ricordatevi di non osservare niente di preciso, perchè gli occhi non devono fissarsi su un punto particolare del campo visivo.

Un ottimo sistema per allentare lo stress oculare consiste nell'interrompere almeno ogni ora la vostra attività per eseguire lo yoga per gli occhi insieme a un tonificante massaggio del viso.

Fonte: *Alessandro Mugnai, "Eye Doctor"*



## **Studi Oculistici Fusi**

**Corso Re Umberto, 45  
10128 TORINO  
011.5683536  
FAX: 011.5683317**

**Via Nizza, 9  
10198 RIVOLI  
011.9581805  
FAX: 011.9581805**

**mail studi oculistici:  
[segreteria@luigifusi.it](mailto:segreteria@luigifusi.it)**

**\*PER COMUNICAZIONI  
O CONSIGLI SU QUESTO  
PERIODICO, SCRIVETE A:  
[studioculsticifusi@yahoo.](mailto:studioculsticifusi@yahoo.it)**

**it**

