

Domowa terapia dzieci słabowidzących i niedowidzących

Słabowidzenie, a niedowidzenie to dwa różne pojęcia. Słabowidzenie występuje, gdy ostrość wzroku, przy odpowiedniej korekcji obuocznie wynosi poniżej 30% pełnej ostrości, a przyczyną są różne schorzenia układu wzrokowego. Niedowidzenie natomiast to stan obniżonej ostrości wzroku na skutek np. nieskorygowanej wady wzroku, występowania zezów, różnowzroczności. O niedowidzeniu mówi się, gdy ostrość wzroku jest obniżona pomimo zastosowanej korekcji. W przypadku niedowidzenia terapia pomaga uzyskać stuprocentową ostrość wzroku.

Słabowidzenie

U dzieci słabowidzących terapia umożliwia wspomaganie układu wzrokowego, w celu utrzymania aktualnej ostrości widzenia i nauki funkcjonowania ze słabowidzeniem, pobudzając przy tym inne zmysły, wzrasta szczególnie wrażliwość zmysłu dotyku.

Niedowidzenie

W przypadku niedowidzenia ważne jest wykonanie kompleksowego badania okulistycznego, należy sprawdzić czy zastosowanie odpowiedniej korekcji wystarczy, by osiągnąć stuprocentową ostrość wzroku. Natomiast, jeżeli pomimo korekcji nadal ostrość wzroku jest osłabiona, należy wdrożyć ćwiczenia pleoptyczne, które pobudzą siatkówkę i doprowadzą do odpowiedniego widzenia. Specjalista, aby pomóc w uzyskaniu prawidłowej ostrości wzroku w oku niedowidzącym może również zalecić zasłanianie oka dominującego. W celu uzyskania lepszych i szybszych efektów terapii niedowidzenia można także wykonywać domowe ćwiczenia, odpowiednio dostosowane do wieku dziecka.

Ćwiczenia i aktywności wspierające wzrok u dzieci słabowidzących i niedowidzących

U najmłodszych dzieci niezwykle ważnym elementem jest rozwój zmysłu dotyku, dziecko poznaje świat oraz swoje ciało. Rodzice powinni poświęcać niemowlęciu dużo uwagi przy codziennych czynnościach. Przytulanie, głaskanie, karmienie, mówienie do dziecka są w pierwszych miesiącach życia ważnymi elementami poznawania świata i rozwijania zmysłów. Warto umożliwić dziecku poznanie różnych faktur materiałów, ale także kolorów, kłaść w różnych pozycjach oraz na różnych powierzchniach. Rozwijające są też zabawki, które wprawiane w ruch przyciągają zainteresowanie dziecka, ale również te, które wydają dźwięki. Natomiast grzechotki i gryzaki pomagają w budowaniu świadomości ciała. W przypadku rozwoju zmysłu wzroku u niemowląt warto wykonywać ćwiczenia fiksacji i wodzenia. Na początku bodziec powinien być łatwy do zauważenia, na przykład światło lub spore przedmioty o dużym kontraście. Następnie należy stosować obiekty o większym stopniu trudności - coraz mniejsze i mniej kontrastujące.

Dzieci od trzeciego roku życia stają się bardziej samodzielne, rozwija się motoryczność. Bardzo ważne jest, aby w tym wieku dużo się ruszały, ponieważ sprawność fizyczna rozwija widzenie trójwymiarowe, a ten aspekt u dzieci słabowidzących jest często osłabiony. W ramach aktywności fizycznej można zastosować gry i zabawy, które uwzględniają różne skoki, stanie na jednej nodze, turlanie, bieganie. Korzystny wpływ na rozwój ma również przebywanie na placu zabaw, gdzie dziecko ma możliwość zjeżdżania na zjeżdżalni, wspinania na drabinki i ścianki, przechodzenie przez tunele. Zabawy z masą solną, ciastoliną, piaskiem kinetycznym czy zabawy w piaskownicy rozwijają motorykę, ale także wzrok. Kolejnymi aktywnościami które korzystnie

wpływają na zmysł wzroku mogą być różnego rodzaju zabawy w dopasowywanie i segregowanie np. według kształtów i kolorów, nawlekanie koralików, układanie klocków, ale również malowanie, rysowanie, wycinanie oraz kolorowanie. Można zastosować w terapii również zabawę z bańkami mydlanymi, w której to dziecko musi celować w bańkę i spróbować przebić.

U starszych dzieci w wieku szkolnym ważna jest aktywność fizyczna, która rozwija funkcje wzrokowe takie jak akomodacja, koordynacja wzrokowo - ruchowa, poczucie głębi. Dzięki ćwiczeniom ruchowym oczy uczą się pracy w różnych odległościach. Dziecko powinno próbować różnych dyscyplin. Granie w gry zręcznościowe oraz planszowe, może być pomocne w domowych ćwiczeniach niedowidzenia i słabowidzenia. Sprawdzą się także gry komputerowe o dużej dynamice lub wymagające skupienia. Ciekawą zabawą, korzystną dla rozwoju wzroku, szczególnie dla dziewczynek, może być tworzenie biżuterii. W przypadku starszych dzieci w terapii posłużyć mogą również aktywności takie jak: układanie klocków, rysowanie, przydadzą się także kolorowanki - najlepiej trudniejsze, precyzyjne, o małych szczegółach, które wymagają od dziecka dużego skupienia i aktywnej pracy wzrokiem.

Należy pamiętać, że domowa terapia nie zastąpi w pełni profesjonalnej, wykonywanej pod okiem specjalisty w gabinecie ortoptycznym, natomiast może pomóc w osiągnięciu szybszego efektu.