



MONARONE

Giancarlo Monari



www.sportsvisionnetwork.it



Gli occhi, un bene prezioso

Nel numero precedente, i dottori Vittorio Roncagli e Rinaldo Spinosi di Cervia, ci hanno presentato l'Accademia Europea di Sports Vision e spiegato l'importanza delle tecniche "Sports Vision" per valutare la funzionalità del sistema visivo degli atleti. Per assolvere un debito del nostro giornale verso i suoi lettori, abbiamo chiesto loro la possibilità di applicazione delle tecniche a tutti coloro che lo sport lo praticano in poltrona, davanti ad un televisore ...

Avete esperienza anche con persone che non praticano sport?

Abbiamo effettuato numerosi protocolli di test anche all'interno di scuole elementari, medie e superiori. Lo scopo era quello di valutare l'efficienza visiva degli studenti e verificare se esistevano potenziali problemi visivi che potevano interferire con l'attività scolastica scolare.

E cosa avete riscontrato?

Molti alunni presentavano dei difetti visivi che non conoscevano perché non avevano effettuato esami visivi periodici. Abbiamo riscontrato che, molto spesso, una scarsa attenzione visiva ed un ridotto rendimento durante la lettura e lo studio, con un profitto non paragonabile all'impegno, potevano essere causati anche da problemi visivi.

Quando riscontrate un problema visivo, cosa proponete come soluzione?

Se il problema visivo è causato da un difetto refrattivo, è quasi sempre necessario prescrivere un occhiale o delle lenti a contatto. Se, invece, il problema è causato da altri fattori, per esempio una scarsa capacità oculomotrice, una messa a fuoco lenta oppure una scarsa coordinazione fra i due occhi, la soluzione può essere di tipo rieducativa, attraverso opportuni esercizi visivi che mirino ad eliminare o quantomeno a migliorare il problema visivo presente.

Una ginnastica visiva?

Sì, la rieducazione visiva è una disciplina ancora relativamente poco diffusa, nel nostro Paese, ma già molto diffusa in altri Stati dove è praticata da oltre trent'anni.

E come avviene?

All'atleta o allo studente vengono spiegati dei veri e propri esercizi rieducativi da eseguire periodicamente in ambulatorio e quotidianamente a casa. Per la maggior parte dei problemi visivi, sono sufficienti una dozzina di sedute ambulatoriali nell'arco di 3-4 mesi. Gli atleti effettuano alcuni esercizi anche sul campo di gioco.

La rieducazione visiva è sempre efficace, ha dei rischi?

Se viene effettuata correttamente e scegliendo solo le persone che possono beneficiarne, la rieducazione visiva, senza dubbio, è un'arma molto interessante, efficace e priva di controindicazioni. Si è dimostrata efficace in numerose ricerche, sia sperimentali che cliniche. Certamente, come tutte le tecniche rieducative, non trova applicazione per tutti i problemi visivi ed in particolare per le patologie.

Quali sono i sintomi visivi, per un atleta, che possono giustificare una visita di Sports

Vision?

Spesso, i problemi visivi negli atleti, producono pochi sintomi e non è facile generalizzare in quanto le difficoltà visive sono in relazione allo sport praticato. Per gli atleti di buon livello agonistico, spesso il sintomo è quello di avere un'attenzione visiva scarsa o fluttuante che produce un rendimento agonistico instabile. Tali atleti vengono spesso messi in difficoltà dalle diverse condizioni di illuminazione oppure mostrano un rendimento agonistico al di sotto del loro potenziale fisico e tecnico.

E quali sono i possibili sintomi di problemi visivi per studenti e per chi lavora al computer?

Sebbene i sintomi possono essere soggettivi, possiamo dire che la difficoltà a mantenere una visione nitida durante le attività visive impegnative come la lettura, computer, disegno o guida, possono facilmente nascondere un problema visivo funzionale. Alcune persone soffrono di cefalea associata alla lettura o all'uso del computer dovuta a scarsa coordinazione fra i due occhi. Molti adolescenti assumono posture distorte a causa di una condizione visiva poco efficiente.

Ma questo è un conflitto con le norme visive oculistiche?

Absolutamente no. Le visite oculistiche sono indispensabili per scongiurare la presenza di patologie ed eventualmente per trattare farmacologicamente o chirurgicamente le condizioni visive che lo necessitano. Una visita oculistica è spesso componente fondamentale anche di una valutazione di Sports Vision. La differenza è che, dopo aver accertato che non esistono patologie visive, è possibile anche valutare se il sistema visivo è efficiente oppure necessita di adeguato aiuto per poter svolgere le attività sportive, scolastiche e lavorative, senza soffrire di disturbi o difficoltà. (Un conto è avere occhi sani ed altro è poter svolgere le attività visive con sufficiente confort, efficienza e durata.

Quali consigli pratici rivolgereste ai lettori?

Effettuare periodicamente un esame visivo da un medico oculistica per scongiurare la presenza di patologie visive. Molte di esse possono essere facilmente trattate se vengono diagnosticate in anticipo e risultano invece problematiche se scoperte in ritardo. Se non esistono patologie diverse, ma il paziente soffre comunque di disturbi o difficoltà visive, è possibile che esista un problema visivo funzionale causato da un non ottimale funzionamento del sistema visivo. In tal caso, un protocollo di Sports Vision, è certamente in grado di evidenziare tali problemi.

A chi consigliereste i test di Sports Vision?

Agli atleti professionisti consigliamo un protocollo di test sofisticati, mentre per i giovani atleti e quelli amatoriali, si può applicare un protocollo di test più semplici. Esiste anche un protocollo specifico adatto agli studenti, adatto a valutare la efficienza visiva in relazione alle attività didattiche.

Informazioni si possono ottenere consultando il sito www.easg.org, o contattate l'AESV di Cervia (0544972301). Saluti da Monarone.