

Optodysleksja

Co to jest optodysleksja?

- ▶ Podobnie jak dysleksja jest to zespół specyficznych trudności w czytaniu i pisaniu, jednak w tym przypadku wynikających z **zaburzeń pracy mięśni oka**, takich jak nieprawidłowa akomodacja* i **zaburzone widzenie obuoczne** (np. nieprawidłowa konwergencja*, zez*) oraz nieprawidłowo lub w ogóle niekorygowane wady wzroku.

- ▶ * **akomodacja** - umiejętność sprawiająca, że widzimy wyraźnie przedmioty położone blisko jak i daleko,
- ▶ * **konwergencja** - jednoczesny ruch zbieżny oczu,
- ▶ * **zez** - widoczne, złe ustawienie oczu lub **zez ukryty** - niewidoczny „gołym okiem”.

Optodysleksja - objawy:

- ▶ bardzo wolne czytanie,
- ▶ trudności z interpretacją tekstu,
- ▶ dziecko ma trudności z zapamiętaniem tego co przeczytało,
- ▶ słaba pamięć wzrokowa,
- ▶ niechęć do czytania, zwłaszcza głośnego,
- ▶ zamienianie i opuszczanie liter w wyrazach podczas czytania lub przepisywania tekstu,
- ▶ zgadywanie wyrazów,
- ▶ opuszczanie linii podczas czytania lub przepisywania,
- ▶ trudności z pisaniem w linijkach,

- ▶ wolne tempo pisania, nieczytelne pismo,
- ▶ nieodpowiednie rozmieszczenie przestrzenne liter,
- ▶ trudności w przepisywaniu i w pisaniu ze słuchu,
- ▶ ból głowy po intensywnej pracy wzrokowej, m.in czytanie, praca przy komputerze,
- ▶ zmęczone oczy przy pracy z bliska,
- ▶ nadmierne mruganie, pocieranie oczu,
- ▶ trudności w śledzeniu wzrokiem poruszających się obiektów (np. piłki),
- ▶ chwilowe zmywanie obrazu,

- ▶ mrużenie, przymykanie oczu,
- ▶ dziecko pochyla się blisko tekstu, przekrzywia głowę,
- ▶ obniżona koordynacja wzrokowo-ruchowa,
- ▶ młodsze dziecko niechętnie koloruje, wyjeżdża za linie, nie trzyma się linii podczas rysowania szlaczków,
- ▶ trudności przysparza gra „Memory”, nawlekanie koralików, przeplatanki.

Dziecko najczęściej nie zgłasza żadnych kłopotów z widzeniem, nie ma świadomości, że widzi nieprawidłowo.

Dzieci, u których podejrzewamy dysleksję zawsze należy przebadać pod kątem zaburzeń widzenia obuocznego, zaburzeń akomodacji czy wady wzroku.

Ćwiczenia wzrokowe są przepisywane przez ortoptyków,
optometrystów.

Przez odpowiednio dobrane ćwiczenia możliwe jest przywrócenie
wielu nieprawidłowo rozwiniętych lub utraconych funkcji
wzrokowych.

Odpowiednia korekcja i/lub terapia wzrokowa skutecznie
eliminuje objawy optodysleksji.

Pamiętajmy o tym, że:

Prawidłowa ostrość wzroku ma szczególne znaczenie w początkowym etapie nauki.

Niewyrównanie wad refrakcji (krótkowzroczność, dalekowzroczność, astygmatyzm) może powodować u dzieci i młodzieży problemy i słabsze wyniki w nauce.

Światło słoneczne ma ogromne znaczenie dla naszego wzroku
- zapobiega dalszemu rozwojowi krótkowzroczności lub zmniejsza skalę jej rozwoju.

Gdy chcemy chronić wzrok przed światłem niebieskim warto stosować się do wskazówek:

- robimy regularne przerwy w pracy przed monitorem,
- ograniczamy korzystanie z urządzeń emitujących światło niebieskie, szczególnie przed snem,
- zachowujemy odpowiednią odległość ekranu od oczu (od monitora komputerowego odległość powinna wynosić 50-60 cm; urządzenia typu tablet czy smartfon powinny być trzymane w odległości 30 - 40 cm, a nie bezpośrednio przed oczami).
- spoglądamy na zieleń, oraz na obiekty, które są oddalone - to pozwoli odpocząć oczom,
- stosujemy okulary z powłoką antyrefleksyjną i filtry ochronne na ekrany urządzeń.

► Polecane strony:

- <https://barbarapakula.pl/> (informacje na temat: akomodacji, widzenia obuocznego, pracy optometrystów, test objawów zaburzenia widzenia u dzieci i dorosłych);
- <https://miastodzieci.pl/czytelnia/problemy-szkolne-z-pisaniem-i-czytaniem/>
- http://www.bc.ore.edu.pl/Content/53/2007_07_trendy.pdf (rozdział: „Zabierz dyslektyka do optyka”).