

العلاج البصرى
لمشكلات النظر

علاج ضعف النظر

ببرنامج رياضى

منظم لتمارين العين



علاج ضعف النظر بدون نظارات ولا جراحات !

• إعادة ضبط واتزان الجهاز البصري :

تصور أنك أصبت بقصعة قدم شديدة ، وقال لك الطبيب إنك ستضطر للاستعانة «بعكاز» وربما لعمل جراحة بسيطة .. وقد تحتاج للتوقف عن الحركة لمدة طويلة ، أو قد تضطر لاستخدام مقعد متحرك . فهل ستقبل هذا العرض ببساطة ؟ .. أعتقد لا .. فغالبا أنك ستسعى للبحث عن أى وسائل علاجية طبيعية مناسبة يمكن أن تعيد قدمك لحالتها الأولى .

ومثل هذا الوضع ينطبق على علاجات بعض عيوب النظر .. فسيكون «العكاز» الذى سوف يطلب منك الطبيب استعماله فى هذه الحالة هو «النظارة الطبية» .

ولكن فى الحقيقة أن هناك نوعية أخرى من العلاجات هى : العلاج البصري Vision therapy يمكن أن تساعدك على إعادة عينك إلى حالتها الطبيعية والاستغناء عن العكاز أو النظارة .

وهذا العلاج يعتمد أساسا على عمل تمارينات للعين eye exercises .

فى الحقيقة أنه مثلما يستفيد كل جزء من الجسم من عمل تمارينات فإن العين أيضاً تستفيد من هذه التمارينات . وقد وضعت الجمعية الأمريكية للإبصار The American Vision Institute = AVI مجموعة من العلاجات البصرية القائمة على تمرين ، وتدريب العين بأساليب معينة لمساعدة كل الناس فى مختلف الأعمار على الرؤية الأوضح والأقوى وهذه التمارينات تعمل بصفة عامة على تحسين التحكم فى حركة العين eye coordination ، وزيادة القدرة على

التركيز **focusing power** ، وتقليل الإجهاد الذى تتعرض له العين **visual stress** ، وتنشيط تدفق المغذيات للعين **flow of nutrients** ، وجعل العين فى حالة أكثر صحة واسترخاء ، وتقوية ، وتنشيط عضلات العين .

وبالتالى فإن هذا البرنامج الخاص بالجمعية الأمريكية للإبصار **AVI pro-gram** يعمل على ضبط الجهاز البصرى بصفة عامة وتحسين أدائه .

ونتائج هذا البرنامج تظهر بدرجة واضحة خلال شهر من الانتظام على ممارسة التمرينات بصفة يومية .. لكنها تتوقف بدرجة كبيرة على حالة العين ، وعلى الحالة الصحية العامة ، وأسلوب المعيشة ، والنظام الغذائى ، وكذلك مدى درجة الانتظام على أداء التمرينات بشكل صحيح . ومن البديهي أن درجة استفادة الناس من هذه التمرينات تختلف من حالة لأخرى .. فلا ينبغي أن تتوقع حصولك على نتائج جيدة فى فترة قصيرة .. وكذلك لا ينبغي أن تيأس من هذا البرنامج . فلتأكد أن الأفعال الإيجابية ستؤدى حتماً لنتائج إيجابية .

ويساعد هذا البرنامج **AVI** على توفير هذه الفوائد:

- زيادة حدة الإبصار والتركيز **focusing power** .
- جعل العين أكثر صحة ، وحيوية وأقل قابلية للإصابة بالأمراض .
- تقليل أو الاستغناء عن استخدام العدسات .
- مقاومة حدوث تدهور للحالة المرضية الموجودة .
- جعل الإبصار أكثر ارتياحاً ووضوحاً .
- زيادة القدرة على التحكم فى حركات العين **eye coordination** .
- تخفيف الشكوى من الصداع وتعب العين عند ممارسة أعمال عن قرب (مثل العمل على جهاز الكمبيوتر) .
- تحسين حالة جفاف العين **dry eye** وتقليل حساسية العين للأضواء المبهرة .

- زيادة القدرة على القراءة والتركيز .

وينقسم هذا البرنامج إلى ثلاث مراحل وهى :

مرحلة التعلم learning

فخلال أول أسبوعين من البرنامج يكون الهدف هو إتقان ممارسة التمرينات بشكل صحيح بحيث لا تضطر إلى النظر إلى إرشادات التمارين .

مرحلة النمو development

وهى المرحلة التالية وقد تصل إلى ثلاثة شهور على حسب كل حالة .
وخلال هذه المرحلة يبدأ حدوث تحسن فى الرؤية ويجب أن يقل الاعتماد خلالها على استخدام العدسات .

مرحلة الحفاظ على المستوى maintenance

والمقصود بها الوصول إلى مرحلة ثابتة من التحسن لكن ذلك لايعنى أنك وصلت إلى غاية التحسن ، كما أنه لا يعنى أن تتوقف عن أداء العلاج البصرى فيجب أن تظل هذه التمرينات جزءاً من أسلوب حياتك .
ويشتمل هذا البرنامج العلاجى البصرى على مجموعة التدريبات والتمرينات التالية .

v تدريبات للعين لاكتساب عادات بصرية جديدة

التدريبات السبعة التالية تمثل أساساً للمعالجة البصرية التى نقصدها .
يعمل التمرينان الأول والثانى على تدريب عملية التركيز بالنظر أو جمع الأشعة الضوئية فى بؤرة **focusing** ، كما يحفزان على تدفق المغذيات داخل كرة العين .
أما التمرينان الثالث والرابع فيعملان على تنشيط تدفق المغذيات حول كرة العين ويساعدان على زيادة السيطرة على عضلات العين الخارجية .

ويساعد التمرين الخامس على تقليل الإجهاد البصرى . أما التمرين السادس ففائدته الحث على زيادة إفراز الدموع . ويساعد التمرين السابع على زيادة قوة النظر بتحسين القدرة على رؤية التفاصيل الدقيقة للأشياء .

التدريب الأول : الضخ أو تمديد النظر pumping

يعتمد هذا التمرين على تغيير التركيز بالنظر لشيء قريب ثم لشيء بعيد وهكذا .

والشيء القريب يمكن أن يكون قلمًا أو إصبعًا أو أى شيء مناسب ..
والشيء البعيد يمكن أن يكون شجرة ، أو بيتًا (خارج المنزل) ، أو ركن الحجرة أو لوحة ، أو مقعد (داخل المنزل) . ويوضع الجسم القريب على مسافة حوالى ١٥ سم .. ويكون الشيء البعيد على مسافة حوالى ٥ أمتار .

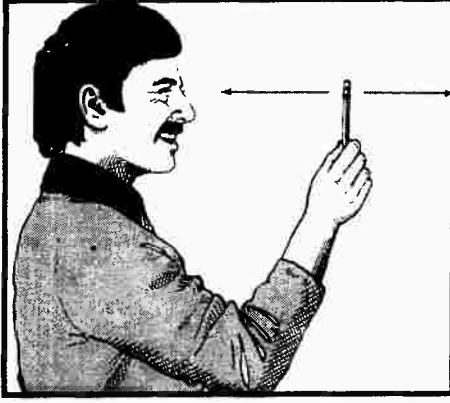


وينتقل التركيز بالنظر من الشيء القريب إلى الشيء البعيد ، وهكذا كل ثانيتين مع مراعاة ملاحظة التفاصيل بالشيء القريب والشيء البعيد . ومع ملاحظة أيضاً أن الشيء القريب يكون ثابتاً غير متغير ، أما الشيء البعيد فإنه يتغير .. فمثلاً : قلم

- شجرة .. قلم - بيت .. قلم - عمود إنارة .. قلم - سيارة ، وهكذا .

ويمكنك ببساطة التدرب على هذا التمرين فى الطريق (أثناء انتظار إشارة المرور) أو فى البيت (أثناء فترة الإعلانات بالتلفزيون !).

التدريب الثاني : التردد Tromboning :

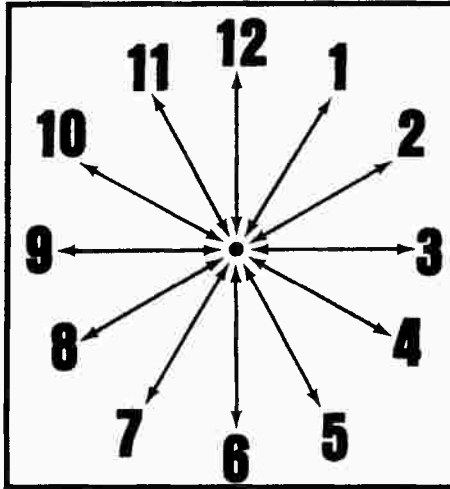


امسك بيدك أى شىء مناسب
مثل القلم .. وضعه فى مستوى
نظرك على مسافة ذراع مفرودة .
تنفّس ببطء وعمق ، ثم صاحب
حركات التنفس بتقريب القلم أثناء
الشهيق بحركة بطيئة حتى يلامس
أنفك ، ثم إبعاده للوراء أثناء الزفير
على مسافة ذراع مفرودة (يلاحظ أن هذه العملية أشبه بطريقة العزف على
الترومبون أو المترددة) .

وقد يحدث أثناء تقريب القلم من الأنف ازدواج صورته ولكى تتغلب على
ذلك ركز بنظرك على شىء دقيق بالقلم كما يجب أن تكون حركة القلم
بطيئة جداً .

ويعتبر أهم شىء فى هذا التدريب هو أن تحاول أن ترى صورة القلم مفردة
وليست مزدوجة .

التدريب الثالث : دوران الساعة Clock rotation :



انظر إلى أى جسم صغير على
مسافة بعيدة إلى حد ما .. وتصور أن
هذا الجسم موجود داخل مركز ساعة
ضخمة .

انظر لمركز الساعة الموجود به
الجسم ثم حرك عينيك فى الاتجاه
للإسار لرؤية الرقم (٩) من الساعة
كأنك تحاول رؤية أذنك اليسرى ،

مع ضرورة عدم تحريك العنق ولا الكتفين ، وذلك لمدة ثانيتين .
ثم انظر لمركز الساعة مرة أخرى لمدة ثانيتين ، ثم حرك عينيك لرؤية الرقم (١٠) من الساعة وانظر له لمدة ثانيتين .. ثم عد للمركز مرة أخرى ، ثم حرك عينيك لترى الرقم (١١) من الساعة ، وهكذا .
ومن الضروري أن تراعى فى هذا التدريب أن تكون الحركة بطيئة وأن تقوم بشد عضلات العين الخارجية أثناء النظر لأرقام الساعة .

وبذلك يتلخص هذا التدريب فى الآتى :

(٩- شد العضلات) (المركز) .

(١٠- شد العضلات) (المركز) .

(١١- شد العضلات) (المركز) ... وهكذا .

التدريب الرابع : دوران العين Eye rolls :

حرك عينيك فى اتجاه دائرى مرّة فى اتجاه واحد ، ثم مرة أخرى فى الاتجاه المخالف . واحرص أثناء ذلك على جعل عضلات العين الخارجية مشدودة إلى مسافة بعيدة .

أهم شىء فى هذا التدريب هو زيادة القدرة على السيطرة على حركة العين ولذلك يجب ممارسته ببطء شديد ، وبحركات هادئة دون توتر ودون النظر لشيء محدد أثناء ذلك .

وإذا كنت ممن يعانون من حدوث الدوار فمن المحتمل أن يشير هذا التمرين حالة الدوار .. وفى هذه الحالة يمكنك ممارسة هذا التدريب أثناء تغطية العينين باليدين .

التدريب الخامس : البربشة البطيئة Slow blinking :

تنفس بعمق وببطء .. وأثناء الشهيق ، لا تنظر لأى شىء محدد وإنما قم بعمل بربشة بالعين عدة مرات وببطء حتى تملأ رئتيك بالهواء تمامًا .. وأثناء

الزفير ، أغلق عينيك .. واسترخ مُخرجًا الهواء ببطء من رئتيك حتى يفرغان تمامًا قائلاً بذهنك « استرخ .. استرخ .. استرخ » .. وأثناء الزفير لا تفعل أى حركة بعينيك ، وإنما اجعلهما مغلقتين مسترخيتين .

كرر هذا التدريب عدة مرات على النحو التالى :

(شهيق - العين مفتوحة) - زفير (استرخاء مع غلق العينين) - (شهيق - العين مفتوحة) - (زفير - استرخاء مع غلق العينين) .. وهكذا .

التدريب السادس : البربشة مع العصر Squeeze blinking :

أغلق عينيك واعصر جفنيك بقوة واضغط بهذا الوضع لمدة العد من ١-٣ ، ثم افتح عينيك لأقصى درجة وقم بعمل بربشة عدة مرات .. ثم اعصر جفنيك مرة أخرى ، ثم افتح عينيك لأقصى درجة ، وهكذا .
ستلاحظ بعد عدة مرات من عمل هذا التدريب أن عينك قد أصبحت رطبة نتيجة لزيادة إفراز السائل الدمعى بها .

وبذلك يكون هذا التمرين على النحو التالى :

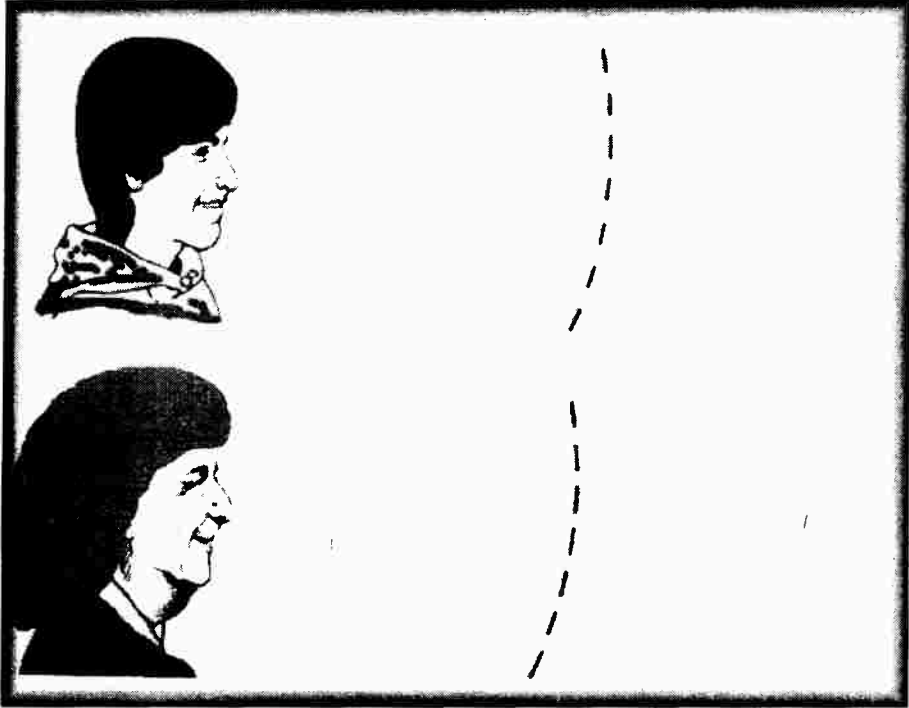
(اعصر - افتح - اعصر - افتح - اعصر - افتح) .. وهكذا .

التدريب السابع : استكشاف مناطق غير واضحة blur goning :

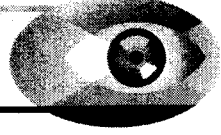
انظر لأى شىء غير واضح الصورة تمامًا وتتبع بنظرك حدوده .
فمثلا : فى حالة قصر النظر ، انظر لشجرة بعيدة وتتبع بنظرك حدودها المتكونة بالفروع على السماء من الخلف . وفى حالة طول النظر (حيث تكون الأشياء البعيدة واضحة) ، امسك قطعة مجوهرات بحيث تكون قريبة وتتبع حدود صورتها غير الواضحة .

وبعد التدريب على ذلك عدة مرات ، دقق بنظرك فى التفاصيل الصغيرة للشىء الذى تنظر إليه وحاول رؤيتها على قدر الإمكان وتحديد معالمها .. ثم حاول رؤية التفاصيل الأصغر فالأصغر .

فمثلا : فى حالة قصر النظر حاول رؤية فروع الشجرة الصغيرة ، ثم رؤية كل فرع من هذه الفروع . وفى حالة طول النظر ، حاول رؤية الخدوش الموجودة على سطح قطعة المجوهرات .
ولاتقم أثناء ذلك بعمل بربشة بالعين وإنما حاول الاحتفاظ برؤية هادئة مسترخية .



حاول أن تستغنى عن العدسات تدريجياً..!



إذا كنت ممن يضعون عدسات طبية فلعلك عرفت تماماً أنها تؤدي إلى الاعتياد على استعمالها .. ولعلك عرفت أيضاً أنها تتسبب في الحقيقة في جعل العينين أضعف مما كانتا عليه قبل استعمال العدسات .

فبعد ارتداء العدسات لفترة تلاحظ أنك لا تستطيع بدونها رؤية ما كنت تراه من قبل بدون عدسات ! . وهذه المشكلة يقابلها كل من يستخدم عدسات تقريباً . ولذا يرى بعض الأطباء أن استعمال العدسات ، وإن كان له بعض الفوائد ، إلا أنه يتعب ويُفسد العينين !! ... وهذا ينطبق على النظارات والعدسات اللاصقة .

وكقاعدة عامة ، استخدم العدسات لأقل وقت ممكن على قدر المستطاع ، ولا تجعل نفسك تعتاد على استخدامها طوال الوقت . فاعتبرها وسيلة مؤقتة للأنشطة التي تحتاج بالضرورة لرؤية واضحة ، واعتد على خلعها بعد انتهاء هذه الأنشطة . وفي البداية ، لا شك أنك ستواجه شيئاً من الصعوبة في الاستغناء عن العدسات خاصة إذا كنت قد اعتدت على استخدامها بصفة دائمة ولفترة طويلة . ولكي تساعد نفسك على التغلب على هذه الصعوبة ، جرب عمل برشة بطيئة بالعين عدة مرات فذلك يشعرك بنوع من الارتياح .

وتأكد أنك لو حاولت الاستغناء عن العدسات لمدة أطول فأطول ستجد نفسك قادراً في بعض الأحيان على الرؤية بدونها حتى وإن بدت الأشياء غير واضحة تماماً . ولكن لا تحاول بالطبع أن تجرب الاستغناء عن العدسات في ظروف قد تعرضك للخطر كأثناء قيادة السيارة ، أو أثناء استخدام آلات حادة .

وعليك أن تحاول البدء بالاستغناء تدريجياً عن استعمال العدسات مع ممارسة هذه التدريبات العلاجية .

ونريد التأكيد مرة أخرى على أن هذا النظام العلاجي ليس نظاماً «سحرياً» ..
فقد يكون من الصعب تماماً الاستغناء عن استخدام العدسات السميكة .. لكن
ذلك أيضاً ليس مستحيلاً . فدرجة الاستجابة لهذه التدريبات تختلف من شخص
إلى آخر . فلا تكن متفائلاً أكثر من اللازم ولا تكن متشائماً أيضاً ، وإنما
عليك أن تجاهد لإعادة عينيكَ لحالتهم الطبيعية .

١٦ تدريباً لتحفيز العبد على الرؤية الواضحة

التدريب الأول : التفكير الإيجابي القوي *Power thinking* :

لقد أصبح من المؤكد والمسلم به أن العقل له سلطة قوية وتأثير جبار على
الجسم .. ولذا ليس غريباً أن يعتبر بعض الأطباء أن التفكير الإيجابي ، وتلاوة
القرآن ، والشعور بالسكينة ، وممارسة الاسترخاء والتأمل أشياء تساعد على
الشفاء .

فسلطة العقل وإمكاناته أقوى مما قد نتصور .. وإنه من المنطقي أن نحاول
استغلال هذه السلطة في المساعدة على تحسين قوة الإبصار .

ومن ضمن الوسائل لذلك تكرار التأكيد للنفس بالقدرة على الرؤية
الواضحة، وبناء الدافع على ذلك .

اختر عبارة من العبارات التأكيدية التالية (أو كوّن عبارة بنفسك) .. وكررها
لنفسك باستمرار حتى تصبح شيئاً مؤكداً لعقلك .. وامزج هذا التكرار بالدعاء
والشكر لله .. واحرص على هذا التكرار مع إقامة الصلوات .

- إن قدرتي على الرؤية تتحسن يومياً !

- يمكنني أن أرى بدون عدسات !

- لقد أصبحت عيناى أحسن حالاً !

- إنى أتمتع برؤية طبيعية قوية !

- هناك تغيرات إيجابية تحدث بنظري !

- إنى أرى بوضوح وارتياح !

- إن شكل وتركيب عيني حدث بهما بعض التغيرات الإيجابية !

واحرص على تكرار العبارة أو العبارات التى اخترتها أثناء القيام بالأنشطة العادية ، وأثناء العمل ، وأثناء الاستعداد للصلاة ، وأثناء التسوق ، وأثناء قيادة سيارتك ، وهكذا .

وكرر ذلك أحياناً بصوت مرتفع عندما تكون بمفردك .. وكرره لنفسك فى صمت عندما تكون مع الناس .. واكتبه على ورقة ملونة وضعها بمكان ظاهر بمنزلك ، أو بسيارتك ، أو بمحل عملك .

وعندما تسمح الظروف ، كرر ذلك بأعلى صوتك .. فكلما منحت هذا التكرار طاقة زائدة ، كان مؤثراً .. فاجعل «الأدرينالين» يخرج ويتدفق مع صيحاتك العالية ويبعث الطاقة فى عقلك .

التدريب الثانى : البربشة السريعة Fast blinking :

تنفس بعمق وببطء .. وأثناء الشهيق ، لا تنظر لأى شىء بصفة خاصة ، وإنما قم بعمل بربشة عدة مرات وبصورة طبيعية غير سريعة دون قفل العينين مع ملء رئتك بالهواء تماماً .. أما أثناء الزفير ، فقم بعمل بربشة سريعة بقفل وفتح العينين بأقصى سرعة ممكنة مع جعل الهواء يخرج من رئتك ببطء .

وبذلك يكون التمرين على النحو التالى : (شهيق / فتح العين مع بربشة عادية) - (زفير / بربشة سريعة مع فتح وغلق العين بسرعة) - (شهيق / فتح العين مع بربشة عادية) - (زفير / بربشة سريعة مع فتح وغلق العينين بسرعة) .. وهكذا .

التدريب الثالث : اندماج العين مع الأنف Nose fusion :

تنفس بعمق وببطء .. وأثناء الشهيق ، اجعل عينيك تنحرفان للداخل بالنظر

إلى طرف الأنف بحيث تكون قادراً على رؤية جانبي الأنف في آن واحد ..
وأثناء الزفير ، توقف عن هذا الوضع وانظر لشيء بعيد وانفخ الهواء ببطء ..
كرر ذلك عدة مرات .

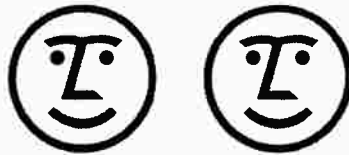
وبذلك يكون التمرين على النحو التالي :

(شهيق / انحراف) - (زفير / إلغاء الانحراف) - (شهيق / انحراف) -
(زفير / إلغاء الانحراف) .. وهكذا .

التدريب الرابع : كارت الاندماج Fusion chart :

امسك بهذا الكارت الخاص بتدريبات النظر ، والموضح بالشكل التالي ، على
مسافة ذراع مفرودة .. وانظر لصف الوجوه العلوى .. ثم انحراف بعينيك
للداخل بالنظر إلى جانبي الأنف (كالتدريب السابق) ثم عد بعينيك تدريجياً
إلى وضعهما الطبيعي مع النظر للصف العلوى ستجد أن الوجهين الموجودين
بهذا الصف يتجمعان معاً لإعطاء صورة واضحة فى المنتصف مع ظهور صورة
غير واضحة على الجانبين ... ثم ركز بنظرك على الصورة الواضحة التى فى
المنتصف وتأمل معالمها .

كرر نفس التمرين للصفين الآخرين .



كارت الاندماج



التدريب الخامس : الاندماج وتمديد النظر Fusion Pumping :

الآن استخدم كارت الاندماج بطريقة مشابهة للتدريب الأول السابق من اكتساب عادات بصرية جديدة pumping .

فقرّب الكارت من عينيك حتى تندمج صور الوجوه ثم انظر لأى شىء بعيد، ثم كرر ذلك عدة مرات .

التدريب السادس : القراءة غير الواضحة Blur reading :

ضع أى مادة مقروءة فى اتجاه قائم بحيث تكون داخل منطقة غير واضحة لرؤيتك ففى حالة قصر النظر ضع جريدة أو مجلة على مسافة بعيدة على قدر الإمكان .. وفى حالة طول النظر ضع كتاباً على مسافة أقل من ٨ سم من عينيك .. ثم انظر لكلمة من الكلمات التى أمامك ومرر نظرك حولها .. فإذا أمكنك رؤية حروف الكلمة كل على حدة مرر نظرك حول كل حرف تستطلع حوافه .. ثم كرر ذلك بالنسبة لكلمات أخرى .

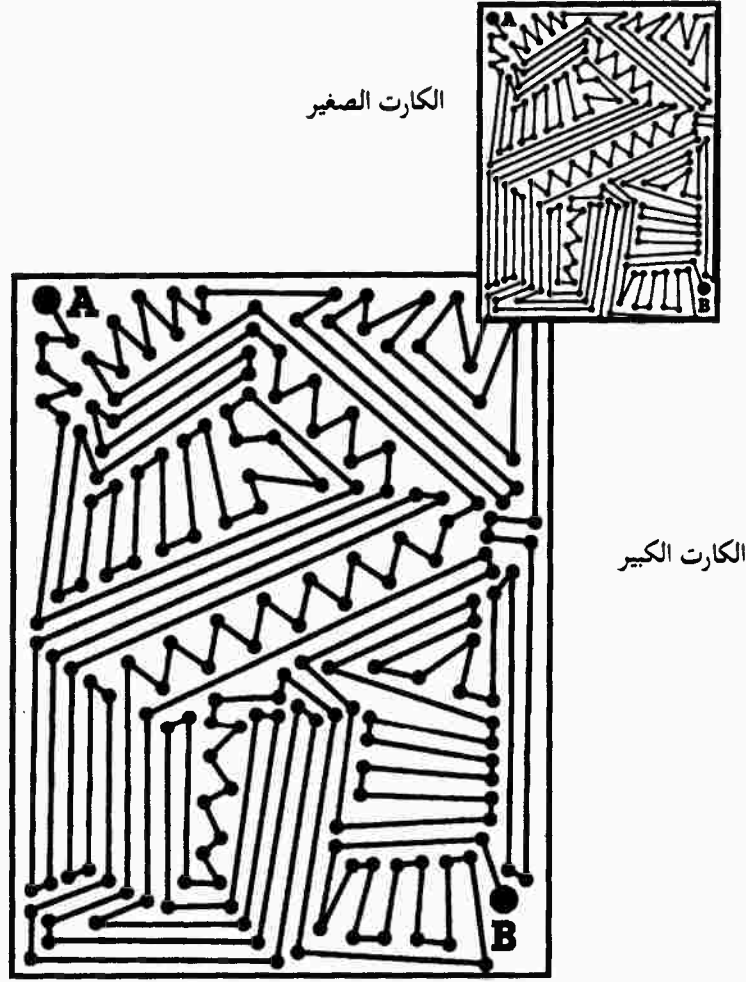
التدريب السابع : كارت الاستطلاع Scanning chart :

ضع كارت الاستطلاع فى المنطقة غير الواضحة الرؤية لعينيك بحيث لا تتمكن من رؤيته بوضوح تام (استخدم كارت الاستطلاع الموضح فى الشكل التالى) .

قم «بالقفز» بعينيك من نقطة لأخرى من نقط الكارت فى اتجاه الخط من (A) إلى (B) ثم عد مرة أخرى إلى (A) .

استخدم فى البداية الكارت الكبير ثم استخدم بعده الكارت الصغير . وأثناء استطلاع كل نقطة ركز نظرك عليها لمدة ثانيتين .

ومع تكرار هذا التدريب غير وضع الكارت ، فاجعله مرة قائماً وأخرى مائلاً، حتى لا تتذكر نظام الخطوط والنقط الموجودة به .



كارت الاستطلاع

التدريب الثامن : كارت حدة النظر Acuity chart :

ضع الكارت الخاص بهذا التدريب (والذى يتضح لك من الشكل التالى) فى المنطقة غير الواضحة لعينيك بحيث لا تراه جيداً . انظر لأصغر سطر من سطور الكارت يمكنك قراءته .. ثم اصعد بنظرك للسطر الأعلى الذى يشتمل على كلمات أصغر ومرّر نظرك للأمام وللخلف محاولاً قراءة الكلمات .. ثم

ركز نظرك على كلمة واحدة من الكلمات وتأمل حوافها .

وكلما استطعت قراءة سطر اصعد بنظرك للسطر الأعلى محاولاً قراءته وهكذا.. ویراعی أثناء هذا التدريب أن تكون هادئاً مسترخياً ولا تتسرع في الحكم بعدم قدرتك على القراءة الصحيحة.

وإذا تمكنت من قراءة السطور ، كرر التدريب مرة أخرى مع جعل الكارت في منطقة أكثر عتامة بالنسبة لعينيك .

كارت حدة النظر
(الكبير)



كارت حدة النظر (الصغير)

التدريب التاسع : الضغط بالأصابع (أ) Acupressure A :

[العلاج بالضغط بالأصابع طريقة صينية علاجية شبيهة باستخدام الإبر الصينية] .

أغلق عينيك ، وضع إصبع الإبهام وباقي الأصابع من كل يد على العين المقابلة بنفس الوضع الموضح بالشكل التالي . عند معظم الناس توجد نقطة الضغط الخاصة بتنشيط الرؤية القوية عند الحفرة الصغيرة الموجودة بالعظم تحت الحاجب (يمكنك تحسسها بنفسك) .. والهدف من هذا التدريب هو إجراء تدليك أو دعك بالأصابع لهذه النقطة حتى تصبح مؤلمة نوعاً ما .

اضغط على هذه النقطة بإصبعك لمدة ثانية واحدة .. ثم توقف .. ثم أعد الضغط لمدة ثانية أخرى ، وهكذا .

مع مراعاة تجنب الضغط على كرة العين .

اضغط - توقف - اضغط - توقف - اضغط - توقف .. وهكذا .



التدريب العاشر : الضغط بالأصابع (ب) Acupressure B :

أغلق عينيك ، ثم ضع إصبعي الإبهام على الصدغ المقابل وبالتحديد على
الموضع الهابط منه (يمكنك تحسس هذا الموضع بنفسك) بنفس الطريقة
الموضحة بالشكل التالي .

قم بعصر أو دفع الحافة العليا للعين ما بين الإبهام وباقي الأصابع .. ثم كرر
ذلك بالنسبة للحافة السفلى .. ويمكن مساعدة حركة اليدين باستخدام فازلين
أو زيت ملين .



التدريب الحادى عشر : الضغط بالأصابع (ج) Acupressure C :
أغلق عينيك ، وضع إصبعى الإبهام والسبابة على الأنف فى نفس الوضع
الموضح بالشكل التالى .
قم بعمل تدليك لحافة الأنف بالضغط بالإصبعين ، ثم توقف عن الضغط ،
ثم كرر الضغط ، وهكذا .. حتى تصبح هذه المنطقة مؤلمة نوعا ما .
اضغط - توقف - اضغط - توقف ، وهكذا .



التدريب الثاني عشر : الضغط بالأصابع المختلط Acupressure mix :

قم بعمل ضغط بالأصابع بالطرق السابقة جملة واحدة . الضغط بالأصابع
(أ) لبضع ثوان.. ثم الضغط بالأصابع (ب) لبضع ثوان .. ثم الضغط بالأصابع
(ج) لبضع ثوان.

التدريب الثالث عشر : العلاج الضوئي Light therapy :

اجلس على بعد حوالي ١٥ سم من مصدر ضوئي قوى (يفضل ١٥٠ وات)
مع جعل العينين مغلقتين متراخيتين . من المفروض أن تستشعر فى هذا الوضع
إحساساً بالدفع اللذيذ بعينيك وليس إحساساً بالسخونة.

قم بتحريك رأسك على الجانبين بحيث تستقبل كل عين جرعة مساوية
تقريبا من الضوء .

وأثناء عمل هذا «الحمام الضوئي» لعينيك كرر العبارات التى تؤكد قدرتك
على الرؤية الواضحة وتصور عدسة عينك وقد صارت أكثر شفافية .. وعضلات
عينيك وقد صارت أكثر قوة .

يؤدى هذا الحمام الضوئي لإحساسك بانتعاش عينيك .



التدريب الرابع عشر : فرد الكفين Palming :

أغلق عينيك وضع كفى يديك عليهما بحيث لا يتخللها أى ضوء مع الارتكاز بكعبي اليدين على عظم الخدين .. ولا تضغط بكفيك على العينين ، وإنما اجعلهما فى حالة استرخاء .

أعد تكرار عبارات تأكيد قوة الإبصار مع تصور حدوث تغيرات إيجابية بعينيك .

التدريب الخامس عشر : العلاج بالماء Hydrotherapy :

جهز قطعتى قماش ووعاءً مملوءاً بماء ساخن وآخر مملوءاً بماء مثلج .

بلل قطعة قماش بالماء الساخن وضعها أمام عينيك بعد غلقهما لمدة ٣٠ ثانية .. ثم كرر ذلك باستخدام الماء البارد .

كرر عمل هذه الكمادات .. ماء ساخن ، ثم ماء بارد ، ثم ماء ساخن ، ثم ماء بارد ، وهكذا .. وذلك مع تكرار العبارات التى تؤكد لك تمتعك بقوة إبصار جيدة ومع تصور حدوث تغيرات إيجابية بعينيك .

(يراعى أن يكون الماء ساخناً إلى أقصى درجة يمكن تحملها ولكن دون حدوث إذاء لجلد الجفون .. كما يجب أن يكون الماء البارد مثلجاً أيضاً إلى أقصى درجة يمكنك تحملها) .



التدريب السادس عشر : العلاج الاشمئزازى Aversion therapy :

إذا كنت تكره نظارتك ، فإن هذا التدريب سيعجبك .

لقد أثبتت بعض الدراسات التى أجريت على مرضى السرطان أنه يحدث أحيانا انخفاض مفاجئ فى النشاط السرطاني عند المرضى الذين يلعبون السرطان ويشمئزون منه بشدة ! ويمكن استخدام نفس هذا السلوك الاشمئزازى فى المحاربة ضد ضعف الروية .

إن كثيراً من الناس الذين يستعملون نظارات يحملون فى قرارة أنفسهم شعوراً عميقاً بالاستياء من استعمال النظارات ، وقد يشعر البعض بالإحباط ، أو بالتخلف عن غيره ممن لا يستخدمون نظارات ، وخاصة الفتيات واللاتى فى سن الزواج .

وهذه المشاعر السلبية يمكن مداواتها من خلال هذه الطريقة العلاجية التى قد تبدو للبعض طريقة غريبة لكنها قد تكون فعالة فى الحقيقة !

إذا كان لديك نظارة قديمة أصبحت غير مناسبة للاستعمال امسكها بيدك وكسرها .. أو استعمل مطرقة لتحطيمها .. أو اضغط عليها بحذائك .. لتتيح الفرصة لخروج مشاعرك السلبية .. ولا تتوقف عند هذا الحد .. بل العن واصرخ واشمئز . واجعل عملية التكسير رمزاً قوياً لرغبتك فى استعادة الرؤية القوية الواضحة بدون نظارات !

وبتحرير هذه المشاعر السلبية وطردها من عقلك ربما قد تشعر بالفعل بتحسن فى قوة الإبصار !

هذا مجرد مثال للعلاج الاشمئزازى المقصود الذى يهدف لتحرير المشاعر السلبية وإبراز الكره تجاه استعمال النظارات وإبراز الرغبة أيضاً فى استعادة الرؤية الواضحة بغرض تحفيز العقل على الاستجابة لذلك لكن يمكن أن تقوم بذلك بطرق أخرى ، دون تكسير النظارة القديمة فلعلك قد تحتاج إليها .

العلاج البصرى الخاص بكل مشكلة من مشكلات النظر



• العلاج البصرى للعيون المجهدة Eyestrain

لابد من العمل على تقليل الإجهاد ، أو الضغط الزائد Stress الذى تتعرض له العين ، لأن استمراره يمكن أن يؤثر بشدة على كفاءة الجهاز البصرى .
وأعراض «العين المجهدة» أى الواقعة تحت ضغط أو إجهاد متكرر يحدث على النحو التالى بعد قضاء وقت طويل فى العمل على جهاز الكمبيوتر ، أو فى القراءة أو الكتابة ، أو فى ممارسة أى عمل عن قرب لمدة طويلة .

* الإحساس بثقل أو تعب بالجفون .

* الشكوى المتكررة من الصداع وربما عسر الهضم .

* ظهور العين جافة مجهدة فاقدة للبريق والحيوية وربما محتقنة بالدم .

* ضعف التركيز .

* التعب والتوتر والأرق .

* زغللة الرؤية وربما حدوث رؤية مزدوجة حتى مع العدسات .

* التعامل مع الأشياء باندفاع وعصبية وزيادة فرصة حدوث حوادث .

فإذا كنت تعاني من بعض أو كل هذه الأعراض فإنه يفيدك القيام ببعض التدريبات البصرية السابقة على النحو التالى :

- العلاج الضوئى ٧ دقائق .

- فرد الكفين ٧ دقائق .

- العلاج الضوئى ٧ دقائق .

- فرد الكفين ٧ دقائق .

ويلى ذلك القيام بهذه التدريبات الأخرى :

– العلاج بالماء ٥ دقائق

– الضغط بالأصابع المختلط ٥ دقائق

– العلاج الضوئي ١٠ دقائق.

– فرد الكفين ١٠ دقائق.

وفى حالة وجود قصر النظر مع العين المجهدة ، فإنه يُجرى أولا التدريبات السابقة لبضعة أيام حتى يحدث تحسن ، ثم تجرى التدريبات الخاصة بقصر النظر، والتي سيلي توضيحها .

العلاج البصرى لقصر النظر المتزايد

فى حالات كثيرة تزيد حالة قصر النظر مما يستدعى استعمال عدسات أقوى فأقوى .. ومن أهم أسباب ذلك استمرار استخدام العدسات فى الأعمال القريبة كالقراءة والعمل على جهاز الكمبيوتر . فإذا استطعت الاستغناء عن العدسات ولو لفترات محدودة أثناء ممارسة مثل هذه الأعمال ، فلتفعل ذلك .
والتدريبات البصرية التالية تساعد بصفة خاصة فى وقف تزايد حالة قصر النظر:

– العلاج بالماء ٣ دقائق.

– البربشة السريعة دقيقة واحدة.

– البربشة البطيئة دقيقة واحدة .

– البربشة العاصرة دقيقة واحدة .

– تمديد النظر ٣ دقائق

– تدوير العين دقيقة واحدة.

– دوران الساعة دقيقة واحدة.

- تحديد النظر ٣ دقائق .
 - العلاج الضوئي ٥ دقائق .
 - الضغط بالأصابع (أ) دقيقتان .
 - الضغط بالأصابع (ب) دقيقتان .
 - فرد الكفين ٥ دقائق .
- وبعد حدوث شيء من التحسن ، تجرى التدريبات التالية :
- العلاج بالماء ٣ دقائق .
 - فرد الكفين ٣ دقائق .
 - كارت حدة النظر دقيقتان .
 - كارت الاستطلاع دقيقتان .
 - تمديد النظر ٣ دقائق .
 - استكشاف مناطق غير واضحة دقيقتان .
 - الضغط بالأصابع المختلط ٥ دقائق .
 - العلاج الضوئي ٥ دقائق .
 - فرد الكفين ٥ دقائق .

العلاج البصري لحالات قصور النظر الثابتة

- العلاج بالماء ٣ دقائق .
- كارت الاندماج دقيقتان .
- تمديد النظر ٣ دقائق .
- استكشاف مناطق غير واضحة دقيقتان .

- الضغط بالأصابع المختلط ٥ دقائق.

- البريشة مع العصر دقيقتان.

- تحديد النظر ٣ دقائق.

- العلاج الضوئي ٥ دقائق.

- فرد الكفين ٥ دقائق.

وبعد حدوث تحسن تجرى التدريبات التالية :

- العلاج بالماء ٣ دقائق.

- البريشة مع العصر ٣ دقائق.

- تدوير العين دقيقتان.

- دوران الساعة دقيقتان.

- العلاج الضوئي ٥ دقائق.

- فرد الكفين ٥ دقائق.

العلاج البصرى لحالات الحول

يلاحظ أن أغلب المصابين بالحول يعتادون على اتخاذ وضع مائل غير سليم برؤوسهم حيث يكون الرأس مائلاً لأحد الجانبين . ولذا فإنه لمساعدة علاج الحول يجب الاعتياد على جعل الرأس مائلاً للجانب الآخر بنفس الدرجة أى منضبطاً فى مكانه . فهذا يجعل عضلات العين الخارجية تضبط توازنها فى الإمساك بكرة العين مما يساعد على تقليل الحول.

وفيقيد فى علاج الحول إجراء هذه العلاجات البصرية :

- العلاج بالماء ٣ دقائق.

- تدوير العين دقيقة واحدة.

- دوران الساعة دقيقة واحدة.
- الضغط بالأصابع (أ) دقيقتان.
- تدوير العين دقيقتان.
- الضغط بالأصابع (ب) دقيقتان.
- دوران الساعة دقيقة واحدة.
- الضغط بالأصابع (ج) دقيقتان.
- البربشة السريعة دقيقة واحدة.
- البربشة البطيئة دقيقة واحدة.
- البربشة مع العصر دقيقة واحدة.
- كارت حدة النظر دقيقتان.
- العلاج الضوئي ٥ دقائق.
- فرد الكفين ٥ دقائق.

العلاج البصري لطول النظر وطول النظر الشيخوخي

يناسب هذه الحالات إجراء التدريبات التالية :

- العلاج بالماء ٣ دقائق.
- البربشة السريعة دقيقة واحدة.
- البربشة البطيئة دقيقة واحدة.
- البربشة مع العصر دقيقة واحدة.
- تمديد النظر ٣ دقائق.
- اندماج العين مع الأنف دقيقة واحدة.

- تدوير العين دقيقة واحدة.
 - دوران الساعة دقيقة واحدة.
 - التردد ٣ دقائق.
 - كارت الاندماج دقيقتان.
 - الرؤية فى منطقة غير واضحة دقيقتان.
 - العلاج الضوئى ٥ دقائق.
 - فرد الكفين ٥ دقائق.
- وبعد الإحساس بشيء من التحسن تُجرى مجموعة التدريبات التالية :
- العلاج بالماء ٣ دقائق.
 - تدوير العين دقيقة واحدة.
 - دوران الساعة دقيقة واحدة.
 - الضغط بالأصابع المختلط ٣ دقائق.
 - القراءة فى منطقة غير واضحة دقيقتان .
 - تمديد النظر ٣ دقائق.
 - كارت حدة النظر دقيقتان.
 - كارت الاستطلاع دقيقتان.
 - التردد ٣ دقائق.
 - العلاج الضوئى ٥ دقائق.
 - فرد الكفين ٥ دقائق.

العلاج البصري لحالة العين الجافة

إن كثيراً من كبار السن ومن الذين يستخدمون عدسات لاصقة يعانون من جفاف العين **dry eye syndrome** نظراً لأن الغدد الدمعية في الحالتين تفرز كميات كافية من الدموع أو تفرز سائلاً دمعياً مختلفاً في تركيبه عن السائل الطبيعي .

وللمساعدة على التغلب على هذه الحالة ، تُجرى التدريبات التالية :

- العلاج بالماء ٣ دقائق .
- الضغط بالأصابع (أ) دقيقتان .
- البربشة البطيئة دقيقتان .
- البربشة مع العصر دقيقتان .
- الضغط بالأصابع (ب) دقيقتان .
- البربشة البطيئة دقيقتان .
- البربشة مع العصر دقيقتان .
- الضغط بالأصابع (ج) دقيقتان .
- العلاج الضوئي ٥ دقائق .
- فرد الكفين ٥ دقائق .
- الضغط بالأصابع المختلط ٣ دقائق .

العلاج البصري لحالات الكتاراكت

يستفيد مرضى الكتاراكت من إجراء هذه التدريبات بصفة خاصة :

- العلاج المائي ٣ دقائق .
- الضغط بالأصابع (أ) دقيقتان .

- تمديد النظر ٣ دقائق .
- الضغط بالأصابع (ب) دقيقتان .
- تمديد النظر ٣ دقائق .
- الضغط بالأصابع (ج) دقيقتان .
- فرد الكفين بالتبادل ٥ دقائق .

ويجرى هذا التدريب الأخير على النحو التالي :

اجلس على بعد حوالى ٢٥ سم أمام مصدر ضوئى بقوة ١٥٠ وات مع قفل العينين .. ثم يوضع كفا اليدين على العينين لمدة ١٥ ثانية حتى تتكيف العين على حالة الظلام .. ثم يزال كفا اليدين حتى يجرى حمام ضوئى للعينين لمدة ١٥ ثانية (مع استمرار غلق العينين) ... ثم يعاد وضع الكفين لمدة ١٥ ثانية ... ثم يكرر الحمام الضوئى وهكذا .

وتعتبر أهم فائدة لهذا العلاج الضوئى هى مساعدة تنشيط دورة السوائل داخل العين وخاصة داخل عدسة العين .

العلاج البصرى لحالات الضمور البقعى

تستفيد هذه الحالات من نفس تدريبات العلاج الضوئى لحالات الكتاراكت .. كما تستفيد أيضا من نفس أنواع الفيتامينات والمعادن التى تفيد فى حالات الكتاراكت .

المراجعة والصور

* IMPROVE YOUR VISION WITHOUT GLASSES OR CONTACT LENSES, THE AMERICAN VISION INSTITUTE.

* YOUR EYES, SANDRA SALMANS.

* EYES.. THEIR PROBLEMS AND TREATMENTS , MICHAEL GLASSPOOL , FRCS.

* 1000 HEALTH & BEAUTY HINTS .

* THE MERCK MANUAL , MSD

* أمراض العيون وعلاجها ، الأستاذ الدكتور ممدوح يوسف الجاسم .

* جسم الإنسان . دكتور محمد كمال عبد العزيز .

* رحلة داخل جسم الإنسان . دكتورة سارة يسرى .

* ٥٠ نصيحة لجمال عينيك . دكتور أيمن الحسيني