

Вправа «Слідкування за великим пальцем»

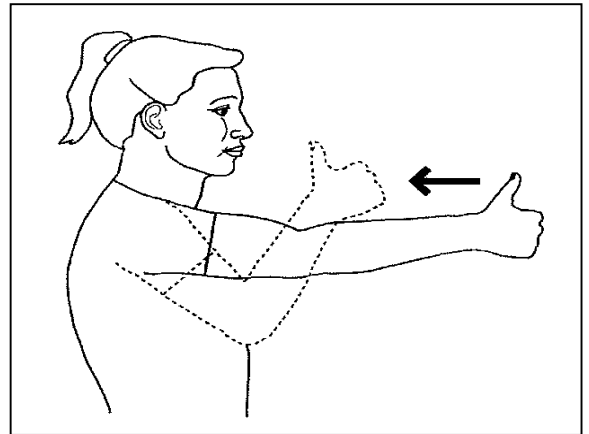
Мета: Ці вправи допоможуть вам покрити зір під час виконання побутової діяльності

Вихідне положення:

- Сидячи на кріслі
- Стоячи з рівномірно розподіленою вагою на обидві стопи, стопи на ширині плеч

Виконання:

1. Випряміть руку та стисніть кисть у кулак, так щоб великий палець був спрямований вгору та знаходився на рівні очей
2. Сфокусуйте обидва ока на нігті великого пальця
3. Повільно переміщайте великий палець у напрямку до перенісся до того часу, поки зображення не подвоюється та є чітким
4. Коли зображення пальця почне подвоюватись і ви не можете утримати зображення пальця чітким навіть з більшими зусиллями, почніть рухати повільно палець у зворотному напрямку до вихідного положення прямої руки.
5. Повторіть кроки від 2 до 4



МЕТА: Дивіться обома очима так, щоб завжди бачити чітко та не подвоєне зображення по усій траєкторії руху до та від носа.

Виконано _____ повторів у кожній вправі

Виконано вправи _____ разів за день

Зупиніться та повідомте свого терапевта, якщо під час їх виконання вправи ви спостерігали такі симптоми:

- запаморочення
- нудота
- біль голови
- біль очей