

COME USARE LA BENDA DA PIRATA PARZIALE

Tutti abbiamo un po' di diversità tra un occhio e l'altro. E oggi, con l'uso massiccio di smart phones, tablet e PC, tendiamo a perdere la coordinazione tra i due occhi, favorendone uno solo.

Il modo più semplice di stimolare un occhio "pigro" o anche semplicemente un po' più debole è di coprire l'altro con una benda e fare attività che coinvolgano gli occhi.

COSA NON FARE

proprio quello che vi verrebbe spontaneo: guardare la TV, telefonare o chattare e cose simili.

COSA FARE

TUTTE le attività del metodo Bates più ogni tipo di giochino con una pallina: passarla da una mano all'altra, farla rimbalzare, cercare di colpire una lettera dell'optotipo, etc. In molte attività potete usare anche le piramidine (cioè sacchetti riempiti di riso).

PER QUANTO TEMPO?

Diciamo una decina di minuti per volta. Finite sempre facendo la stessa attività, ma senza benda, per un paio di minuti. Dovreste notare miglioramenti nel vostro coordinamento. Poi metteteci comunque un palming.

QUANTE VOLTE AL GIORNO?

Una o due. Ma anche di più se avete tempo e voglia.

TUTTI I GIORNI?

Sì, la nostra mente è, direbbero a Roma, "de coccio": prima di imparare definitivamente nuove abitudini ha bisogno di un'enormità di ripetizioni. Armatevi di pazienza e investite molto tempo.

PERCHE' E' MEGLIO UN OCCLUSORE PARZIALE?

Proprio perchè permette la visione periferica, pur stimolando principalmente l'occhio debole. Il cervello impara prima. E viene tollerato meglio.

<https://www.naturalvision.it/scheda.php?lang=it&ID=89>