



## Τι είναι το Vision Training – Vision Therapy;

Φώτης Βελισσαράκος, Αναπτυξιακός Οπτομέτρης

(Version 2018)

### Οπτομετρία

Η Οπτομετρία ανήκει στα επαγγέλματα πρωτοβάθμιας περίθαλψης της υγείας σε πολλές χώρες του κόσμου. Είναι η επιστήμη που εξειδικεύεται στην αξιολόγηση των λειτουργικών προβλημάτων της όρασης με σκοπό την αποκατάσταση των δυσλειτουργιών και την βελτίωση της ποιότητας της ζωής των ανθρώπων. Τομείς ενασχόλησης ενός Οπτομέτρη είναι η λεπτομερής ανάλυση του οπτικού συστήματος, η καθοδήγηση στην επιλογή του πιο κατάλληλου βαθμού και τύπου οφθαλμικών φακών και φακών επαφής, η εφαρμογή φακών επαφής και βοηθημάτων χαμηλής όρασης, η εξάσκηση της όρασης (Vision Training) κ.α.

### Τι είναι το Vision Training ή Vision Therapy;

Ο όρος Vision Training ή Vision Therapy χρησιμοποιείται εδώ και πολλές δεκαετίες από τους οπτομέτρους για να περιγράψει όλες εκείνες τις εξειδικευμένες διαδικασίες/ασκήσεις που χρησιμοποιούν προκειμένου να βελτιώσουν την λειτουργικότητα της όρασης ατόμων με προβλήματα όπως στραβισμός, αμβλυωπία, δυσκολίες στη συνεργασία των ματιών, δυσλειτουργίες στις κινήσεις των ματιών, αδυναμίες οπτικής επεξεργασίας, οπτοκινητικής αντίληψης και πολλά άλλα. Οι ρίζες του Vision Training βρίσκονται πολλές δεκαετίες πίσω, την εποχή που εφαρμοζόταν κυρίως σε περιπτώσεις στραβισμού (ορθοπτική). Από τότε μέχρι σήμερα έχουν συντελεστεί πολλές αλλαγές στη μεθοδολογία, τη θεωρία και τις κλινικές εφαρμογές. Πλέον, το Vision Therapy διδάσκεται στα πανεπιστήμια, κυρίως της Αμερικής και της Ευρώπης, και αποτελεί τομέα εξειδίκευσης για έναν Οπτομέτρη.

Αναπόσπαστο κομμάτι ενός θεραπευτικού προγράμματος είναι ο εξειδικευμένος **εξοπλισμός** (στερεοσκόπια, τρισδιάστες προβολές, ηλεκτρονικοί πίνακες, οθόνες αφής, περιστροφικοί δίσκοι, ειδικοί πίνακες κ.α.) και η χρήση οφθαλμικών φακών, πρισμάτων, φίλτρων, κάλυπτρων, ειδικών γυαλιών. Επίσης είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι η εξάσκηση της όρασης με προγράμματα σε υπολογιστές αποτελούν μέρος του προγράμματος αντιμετώπισης και δεν μπορούν να αντικαταστήσουν σε καμία περίπτωση ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα ασκήσεων. Δεν υπάρχουν κοινά προγράμματα εξάσκησης της όρασης. Σε παγκόσμιο επίπεδο κάθε οπτομέτρης διαμορφώνει την πρακτική του με βάση την κλινική του εμπειρία και τους τομείς μελέτης και εξειδίκευσης του.

**Το vision training (ή vision therapy) πρέπει να γίνεται ΜΟΝΟ από οπτομέτρη εξειδικευμένο στο πεδίο αυτό.**

Σε έναν μικρό αριθμό ειδικών περιπτώσεων μπορούν να δοθούν κατευθύνσεις/συμβουλές σε άλλους ειδικούς (εργοθεραπευτές, ειδικούς παιδαγωγούς, λογοθεραπευτές, δασκάλους κ.α.) πάνω σε θέματα όρασης. Επίσης, ορισμένες ειδικότητες (κυρίως εργοθεραπευτές) ασχολούνται με τομείς της οπτικής αντίληψης αλλά, σε καμία από τις δύο περιπτώσεις αυτή η γενική παρέμβαση **ΔΕΝ είναι ίδια με το vision training που παρέχουν οι οπτομέτρες, ΔΕΝ πρέπει να αναφέρεται ως vision training ή vision therapy.**

Δεν είναι οι ασκήσεις που από μόνες τους θα φέρουν το επιθυμητό αποτέλεσμα. Η διαβάθμιση των ασκήσεων, η ακολουθία, η φιλοσοφία, η γνώση πάνω στην οπτική λειτουργία, η επικοινωνία και καθοδήγηση του ατόμου πάνω στις ασκήσεις από τον εξειδικευμένο οπτομέτρη είναι απαραίτητα στοιχεία για να πούμε ότι το vision training εφαρμόζεται σωστά.

### **Σε ποιές περιπτώσεις εφαρμόζεται;**

Σε γενικές γραμμές, κάθε άτομο που έχει κάποια ανάγκη από την όραση του μπορεί να ωφεληθεί από ένα πρόγραμμα ασκήσεων. Οι βασικότερες κατηγορίες δυσλειτουργιών στις οποίες το vision training μπορεί να βοηθήσει αποτελεσματικά, είναι:

- **Προβλήματα διόφθαλμης όρασης (συνεργασία ματιών):** Εμφανίζονται σε όλες τις ηλικίες και τα χαρακτηριστικά συμπτώματα είναι η κούραση των ματιών μετά από διάβασμα ή εργασία σε οθόνη υπολογιστή, οι εναλλαγές στην καθαρότητα της όρασης μέσα στην ημέρα τόσο στην κοντινή όσο και τη μακρινή απόσταση, η διπλωπία κ.α.
- **Δυσλειτουργίες διόφθαλμης όρασης και οπτικής επεξεργασίας** που επηρεάζουν τη μάθηση και την απόδοση ενός παιδιού στο σχολείο: Όταν η οπτομετρική ανάλυση των οπτικών δεξιοτήτων εντοπίσει αδυναμίες σε ένα παιδί με δυσκολίες στο σχολείο είναι πολύ σημαντικό οι αδυναμίες αυτές να συμπεριληφθούν στο συνολικό πλάνο υποστήριξης και αποκατάστασης των δυσκολιών. Σε κάποιες περιπτώσεις η επίδραση της οπτικής δυσλειτουργίας στη δυσκολία είναι ισχυρή ενώ σε άλλες πιο ήπια.
- **Στραβισμός και Αμβλυωπία (Τεμπέλικο μάτι):** τα μάτια δεν συνεργάζονται σωστά, κάποιο μάτι “φεύγει” περιστασιακά η μόνιμα, κάποιο μάτι έχει εξασθενημένη οπτική οξύτητα. Η αποκατάσταση αρκετών περιπτώσεων στραβισμού και αμβλυωπίας μπορεί να γίνει και σε μεγαλύτερες ηλικίες.
- **Επίκτητες κρανιο-εγκεφαλικές κακώσεις και άλλα νευρολογικά συμβάντα:** Άνθρωποι που έχουν κάποιο ατύχημα με χτύπημα στο κεφάλι ή έχουν περάσει κάποιο εγκεφαλικό ή νευρολογικό επεισόδιο συνήθως εμφανίζουν δυσκολίες όρασης όπως στραβισμό, διπλωπία, δυσκολίες συνεργασίας ματιών, δυσκολία οριοθέτησης στο χώρο, δυσκολίες ανάγνωσης, οπτικής

αντίληψης κ.α. Η οπτομετρική υποστήριξη αυτών των ατόμων είναι σημαντική στο να μπορέσουν να επανέλθουν λειτουργικά στο μέγιστο δυνατό επίπεδο.

- **Αθλητική Όραση (Sports Vision):** Για άτομα (αθλητές ή αθλούμενους) που θέλουν να βελτιώσουν την οπτική τους απόδοση ή θέλουν να αποκαταστήσουν μια οπτική δυσλειτουργία που τους εμποδίζει στο άθλημα τους.
- **Μυωπία:** Σε κάποιες περιπτώσεις μυωπίας η οπτομετρική παρέμβαση μπορεί να φέρει σημαντικά αποτελέσματα στη σταθεροποίηση ή μερική μείωση της μυωπίας ειδικά στη μυωπία που σχετίζεται με διόφθαλμη δυσλειτουργία, χαμηλή ανοχή στο στρες που προκαλεί η εργασία σε κοντινή απόσταση (διάβασμα, υπολογιστής), ακόμα και όταν αυξάνονται οι βαθμοί μετά από εγχείρηση laser.
- **Αναπτυξιακές διαταραχές:** Η συμβολή του οπτομέτρου ως μέλος της ομάδας υποστήριξης και αποκατάστασης είναι σημαντική.

Απο το 2003 μέχρι σήμερα στο οπτομετρικό γραφείο EyeCanLearn by Vision Training Institute έχουν σχεδιαστεί και ολοκληρωθεί εκατοντάδες προγράμματα vision training για όλες τις περιπτώσεις. Παράλληλα, κάθε χρόνο διοργανώνονται σεμινάρια αποκλειστικά σε οπτικούς οπτομέτρους για θέματα σχετικά με τη οπτομετρική αξιολόγηση και το vision training.

### EyeCanLearn

**Φώτης Βελισσαράκος, Αναπτυξιακός Οπτομέτρης**

Τηλ: 210 8000179/6944353811 / e-mail: [veliss@rakos.gr](mailto:veliss@rakos.gr)

<https://www.eyecanlearn.gr>

