

Rasterbrille e Visual Training

Cosa sono?

I *Rasterbrille* sono occhiali stenopeici a reticolato che permettono di vedere più nitido e di sciogliere le tensioni dei muscoli oculari attraverso un vero e proprio training visivo.

La forma concava di questi schermi e i fori rotondi con la loro particolare distribuzione a nido d'ape, fanno sì che i raggi luminosi che raggiungono la pupilla siano tutti paralleli e non necessitano di accomodazione per cadere a fuoco sulla retina, consentendo così una migliore acuità visiva a chi ha problemi di vista.

(vedi figura: esempio di occhio miope corretto con foro stenopeico)

I fori inoltre, obbligano l'occhio a cercare la luce attraverso di essi, favorendo dei micromovimenti oculari continui che costituiscono un'ottima ginnastica passiva ai fini della riabilitazione visiva.

Il movimento saccadico oculare è stimolato e riabilitato, mentre un uso prolungato di occhiali da vista tende ad impigrire il sistema visivo,

portando ad un impoverimento progressivo delle capacità percettive. La maggiore vitalità ed elasticità dei muscoli oculari e delle abilità percettive, che si ottiene con un uso graduale ma costante dei *Rasterbrille*, migliora l'acutezza visiva, diminuisce lo sforzo nella messa a fuoco e riduce la tensione visiva.

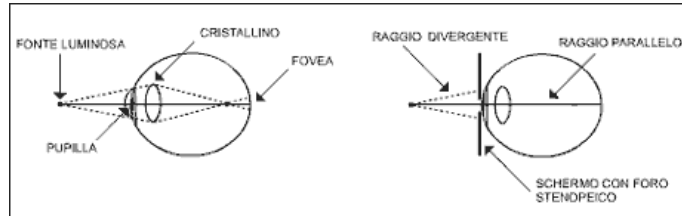
Come usare i *Rasterbrille*?

Normalmente ci si abitua rapidamente, anche se per alcune persone può essere necessario un periodo di adattamento di un paio di settimane: per sfruttare pienamente i vantaggi bisogna aumentare l'uso fino ad almeno 30/40 minuti al giorno. Normalmente non esistono controindicazioni a meno che non siano stabilite da un oculista. Si raccomanda, per cominciare, l'uso dei *Rasterbrille* da seduto osservando cose non in movimento ed utilizzando una buona illuminazione. I *Rasterbrille* sono controindicati per la guida e per i bambini ipermetropi.

Per iniziare è opportuno utilizzarli guardando una lettera isolata su di un calendario o su di un giornale.

Spostatelo lentamente avanti ed indietro mantenendo sempre a fuoco la lettera, anche aiutandosi con dei piccoli movimenti degli occhi e della testa.

Concentratevi solo sulla lettera centrale, censurando mentalmente tutte le immagini parassite.



Rasterbrille a buchi fini: consigliato per l'ipermetropia, l'astigmatismo e la miopia superiore alle 6 diottrie.



Rasterbrille a buchi piramidali: Particolarmente adatti per la lettura, il computer e la televisione. Consigliato per l'ipermetropia, l'astigmatismo e la miopia fino a 3-4 diottrie.



Rasterbrille conici o tondi: Buchi conici, cioè aperti verso l'esterno. Particolarmente adatti per l'aria aperta, si adattano bene anche al lavoro d'ufficio. Consigliato per l'ipermetropia, l'astigmatismo e la miopia tra le 4 e le 6 diottrie.