

Возрастные изменения организма, травмы, разные заболевания – это основные причины понижения остроты зрения. Хотя в данном случае и необходимо прибегнуть к детальному обследованию глаза, которое позволит выделить факторы возникновения и области распространения дегенеративных процессов, но можно также использовать комплекс упражнений, который поможет дополнить проводимое лечение.



Рассматривая рекомендации врача о том [как повысить остроту зрения](#), следует прежде всего понимать, что сами упражнения не принесут ощутимого результата.

Предотвращение потери зрения и улучшение видимости объектов возможно лишь при совмещении подобранного врачами лечения, лекарственной гимнастики и соблюдении гигиены зрения.

Проводимые мероприятия по предотвращению снижения остроты включают в себя сильное закрытие, а после него внезапное раскрытие глаз, которое повторяют несколько раз. Высокую эффективность показывает фиксация головы в статическом положении и перемещение глаз снизу-вверх, справа-влево.

Еще одним упражнением предназначенным для лечебной гимнастики глаз является постепенное чередование круговых вращений глазами по часовой стрелке и против. Данное упражнение повторяют как при открытых так и при закрытых глазах.

Высокую эффективность демонстрируют упражнения, которые базируются на резком изменении объекта фокусировки. В особенности они полезны у людей страдающих от миопии. Для предотвращения появления болезненных ощущений от ярких вспышек света или резкого погружения во тьму помогает упражнение, которое подразумевает установку корпуса таким образом, чтобы он позволял переводить лицо человека с закрытыми глазами с тени под лучи солнца и наоборот.

Конечно же, перечисленные выше факторы являются лишь дополнительным средством для улучшения состояния глаз. Само же лечение должно быть основано на проведенной всесторонней диагностике и включать в себя прием медикаментозных препаратов и при необходимости хирургическое вмешательство.

Операции по восстановлению нормального зрения могут быть разнообразными и включать в себя как лазерную коагуляцию новых слабых сосудов, так и проведение удаления хрусталика с заменой его на синтетический аналог. После таких серьезных инвазивных процедур следует проконсультироваться с врачом о том какие упражнения следует избегать на первых порах.