

BİLGİSAYAR VE GÖZ YOGASI

Vücudumuzdaki diğer organlar gibi gözlerimizde de kaslar vardır ve çalıştırılması gerekir. Zayıf göz kasları okurken, çalışırken kolay yorulmanıza yol açabilir.

Bilgisayar göz sendromu

Gün içinde 2 saatten daha fazla bilgisayar kullanıyorsanız bilgisayar göz sendromu yaşıyor olabilirsiniz. Bilgisayar karşısında uzun saatler çalışanlarda göz yorgunluğu, bulanık görme, baş ağrısı ve göz kuruluğu olabiliyor. Özellikle çocuklarımızı bu tehlikeden koruyalım.

Göz yogası

Gözlerimizi rahatlatmak için göz yoga egzersizleri yapabiliriz. Göz kaslarımızı kuvvetlendirdiğimizde gözlerimiz daha sağlıklı olacak ve muhtemelen daha iyi görecektir.



Göz yoga egzersizleri

1. Dikey ekseninde yukarı ve aşağı bakış

Bakabildiğiniz kadar en yukarıya bakıp 1-2 saniye bekleyin ve daha sonra bakabildiğiniz kadar en aşağıya bakarak 1-2 saniye bekleyin. Göz kaslarınızı hissetmeye çalışın. Bunu 3 defa tekrarlayın.

2. Yatay ekseninde sağa ve sola bakış

Yukarıdaki gibi bakabildiğiniz kadar en sağa ve en sola 3 defa bakın

3. Çapraz göz hareketleri

Sağ üst köşeden sol alt köşeye ve sol üst köşeden sağ alt köşeye 3'er defa tekrar tekrar gözlerinizi hareket ettirin.

4. Dairesel hareketler

Yukarı baktıktan sonra saat yönünde ve saat ters yönünde önce 1 tur yavaş yavaş ve daha sonra 2 tur hızlıca dairesel göz hareketleri yapın.

5. Göz kapađı hareketi

Gz kapaklarınızı sıkabildiğiniz kadar sıkarak 3 saniye gözlerinizi kapalı tutun böylece kan dolaşımı hızlanacaktır.

6. Göz kırpma

Yaklaşık 20-25 defa hızlıca gözlerinizi açıp kapatın böylece gözyaşı tabakası düzelecektir.

7. Gözlerinizi ısıtın

Ellerinizi birbirine sürterek avuç iini ısıttıktan sonra avuçlarınızı gözlerinizin üzerine koyun

Göz Hastalıkları Uzmanı

Op. Dr. M. Erman Emre