

Можно ли детям с нарушением зрения заниматься спортом?



Вести активный образ жизни сегодня не только полезно для здоровья, но и модно. А для подрастающего поколения спорт – это еще и возможность дать выход неумемной детской энергии мирным путем. Однако проблемы со зрением, как кажется многим родителям, являются непреодолимым препятствием к спортивной жизни.

Между тем умеренные физические нагрузки улучшают кровообращение глазных мышц и мышц воротниковой зоны, нормализуют циркуляцию внутриглазной жидкости. Быть может, в это трудно поверить, но занятия некоторыми видами спорта, например, теннисом и плаванием, могут даже приостановить потерю зрения при незначительных степенях близорукости и дальнозоркости и расширить поле зрения.

Для того чтобы понять, какими видами спорта может заниматься ваш ребенок, необходимо обратиться в детскую офтальмологию.

Врач-офтальмолог проведет тщательную диагностику зрения вашего сына или дочери, чтобы исключить серьезные патологии, такие как риск отслойки сетчатки, при которых к любым физическим нагрузкам надо подходить чрезвычайно осторожно.

В случае неосложненных близорукости (миопии) и дальнозоркости различных степеней занятия спортом не только не противопоказаны, но и полезны.

Как правило, специалисты детской офтальмологии рекомендуют при плохом зрении занятия следующими видами спорта:

- бег трусцой;
- спортивная ходьба;
- йога;
- пилатес;
- плавание;
- настольный теннис;
- бадминтон;
- футбол;
- гребля;
- фехтование;
- занятия на кардиотренажерах (велотренажер, беговая дорожка, эллипс).

Какие виды спорта противопоказаны при проблемах со зрением:

- бокс;
- восточные единоборства (либо с осторожностью, исключая спарринги и удары в голову);
- тяжелая атлетика;
- горные лыжи;
- акробатика;
- прыжки.

Обратите внимание: все рекомендации носят индивидуальный характер! То, что показано одному ребенку, может категорически не подходить вашему сыну или дочке.

При этом только опытный врач может учесть все факторы, такие как степень миопии или дальнозоркости, состояние глазного дна и другие проблемы с глазами.

Поэтому так важно посетить детского офтальмолога, прежде чем отдать ребенка в ту или иную спортивную секцию.

Врачи часто сталкиваются с ситуацией, когда детям с близорукостью они вынуждены были отказываться в занятиях спортом, что в свою очередь приводит к гиподинамии и, следовательно, прогрессированию близорукости.

Результаты исследования корифеев офтальмологии (Э.С. Аветисов, Ю.Н. Курпан, Е.И. Ливадо), касающиеся механизмов происхождения близорукости, позволили по-новому оценить возможности физической культуры при этом дефекте зрения.

Ограничение физической активности лиц, страдающих близорукостью, как это рекомендовалось еще недавно, признано неправильным. Большинство близоруких детей необоснованно выключались не только из большого спорта, но и из общей физической подготовки, что недопустимо.

Так как именно рациональная физическая культура является одним из мощных факторов профилактики близорукости, ее прогрессирования и осложнений.

Физические упражнения способствуют как общему укреплению организма и активации его функций, так и повышению работоспособности цилиарной мышцы и укреплению склеральной оболочки глаза.

