

MAR BUENO

EJERCICIOS PARA EL ASTIGMATISMO CON RETICULARES



**GOLD
VISION
2023**

17 de abril

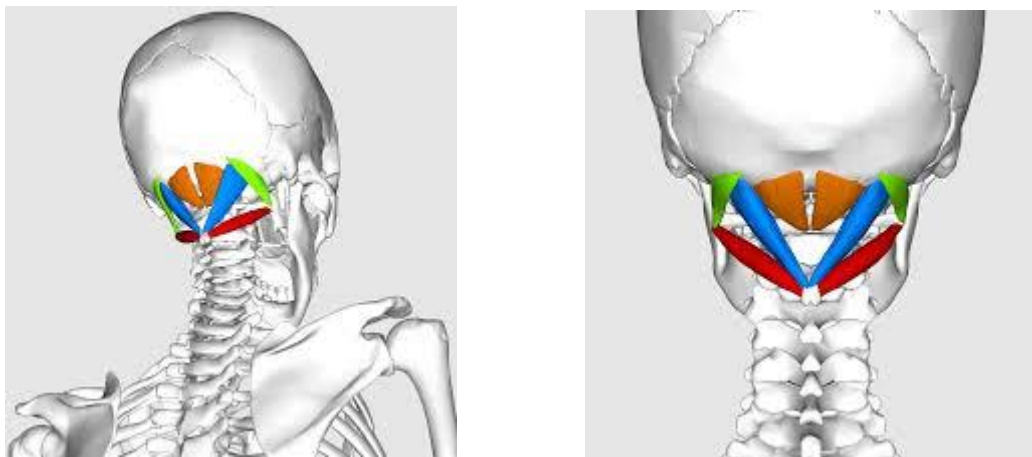
En la sesión anterior hablamos de que una de las causas del astigmatismo tensional era la tensión que se producen en la zona del cuello, de los hombros y la cabeza.

Esas tensiones pueden ser provocadas por:

- El estrés general
- Por las malas posturas

Por eso, insisto en la importancia de trabajar para eliminar la tensión de la musculatura del cuello.

En especial la de los músculos suboccipitales.



Los músculos suboccipitales son los responsables de que movamos la cabeza en todas direcciones y están muy relacionados con el movimiento ocular.

De hecho, estos músculos tienen más sensores de movimiento que cualquier otra parte del cuerpo.

Cuando están tensos pueden provocar tensión en los músculos de los ojos y crear problemas visuales, fácilmente evitables, manteniendo esta zona relajada y elástica.

La alteración de estos músculos es muy frecuente dado el ritmo de vida que llevamos hoy en día y las posturas que adoptamos a lo largo del día en el trabajo, leyendo, viendo tele, etc.

Además, los músculos suboccipitales son parte de la musculatura altamente dependiente del estrés, por lo que situaciones de estrés elevado, mantenido en el tiempo, nos provocarán alteraciones de la musculatura suboccipital.

También están muy relacionados con la mandíbula y los músculos oculomotores por lo que, en conjunto, suboccipitales y musculatura peri orbicular, mantienen en equilibrio la cabeza y el ángulo de visión.

Síntomas de alteraciones en los músculos suboccipitales

- Cefaleas (dolor de cabeza).
- Dolor irradiado intracraneal, sobre todo, un dolor de cabeza unilateral de las regiones occipital, temporal, frontal y ojo.
- Acentuar cuadros de migrañas.
- Vértigos y/o mareos.
- Hipersensibilidad en la parte posterior de la cabeza.
- Astigmatismos tensionales
- Empeoramiento de la visión

Técnica para explorar y sentir los músculos suboccipitales:

Empezamos esta sesión explorando la conexión de estos músculos con los músculos oculares.

Para ello colocamos la yema de los dedos en la parte de trasera de tu cuello, justo debajo de la base del cráneo.

Ahora con tus ojos cerrados comienza a moverlos en todas direcciones y observa los movimientos que ocurren bajo tus dedos.

Abre los ojos e imagina una mosca revoloteando a tu alrededor. Sigue con tus ojos los movimientos de la mosca y sigue sintiendo los músculos suboccipitales.

Por último, frunce el ceño y el rostro como cuando quieres enfocar algo que no ves bien, y observa como los músculos del cuello se contraen.

Esa tensión que se produce al tensar los ojos, a su vez se transmite al sistema visual y crea más tensión, lo que puede provocar diversos problemas de visión.

Después de explorar esta zona, vamos a relajarla antes de comenzar con los ejercicios visuales.

Hoy vamos a utilizar las gafas reticulares.

Estas gafas tienen la característica de que recogen la luz de los objetos en un haz uniforme que actúa sobre los ojos de dos maneras:

- Estimula la retina central, la fovea
- Estimula los movimientos oculares.

Utilizar las gafas reticulares para hacer los ejercicios, hace que éstos en la mayoría de los casos sean más efectivos para aumentar la agudeza visual y la relajación.

La secuencia que hacemos en la sesión de hoy es especial para astigmatismo y sobre todo para eliminar los astigmatismos tensionales,

Espero que la disfrutes y cualquier duda que te surja, ya sabes que puedes contactar conmigo a través de WhatsApp o email.

Muchas gracias y ¡buena práctica!

