

גזור ושמור



לא בפקוס.
בעיית העיניים
שפחות מדברים
עליה – מיקוד ראייה

2

עצות ורעיונות
לחיים בריאים יותר
מאת שירלי גולן
shirgos@gmail.com

5 עובדות על מיקוד ראייה



1. מיקוד ראייה היא הגדרה כללית לתפקוד של שתי העיניים בתיאום, כשהן בכיווני מבט שונים ולמרחקים שונים, הודות לתפקוד תקין של שרירי העיניים. בעיות במיקוד ראייה באות לידי ביטוי בקושי של העיניים להתמקד יחד על מטרה, כשלעיתים אחת ו/או שתי העיניים לא ממוקדות כלל על המטרה. בשונה מליקוי בחדות הראייה, שיוצר תחושה של ראייה לא ברורה, ליקוי שמקורו בבעיית מיקוד לעיתים לא יקבל התייחסות ואף עלולים לבלבל בינו לבין עייפות.

2. בעיות במיקוד ראייה יכולות להופיע בטווח גילים רחב, אלא שבגילים שונים עשויים להיות לליקוי מאפיינים שונים. אצל תינוקות בחדשים הראשונים לאחר הלידה אין תיאום מושלם בין שתי העיניים, אך זהו מצב תקין ולא נחשב כבעיה.

3. איך ניתן לדעת האם יש בעיה הקשורה למיקוד ראייה? ילדים לא תמיד יידעו להתלונן, ולכן תשומת לב ההורים חשובה ביותר. אם הילד נמנע מפעילות מסוימת או מתאמץ מאוד לעשות משהו – התקרבות משמעותית למסך של הנייד או הימנעות מפאזלים, מעבודות יצירה או ממשחקי כדור – מומלץ לקחת אותו לבדיקה.

אצל אופטומטריסט או אורתופטיסט עם רישיון משרד הבריאות. רוב בעיות המיקוד ניתנות לטיפול באמצעות תרגילי עיניים ספציפיים המותאמים על ידי האופטומטריסט/אורתופטיסט. תרגילי העיניים מתבצעים בקליניקה לאורך כמה מפגשים, ואת חלקם ניתן לבצע גם בבית. במקרים מסוימים יש צורך במשקפיים, בעדשות פריזמטיות או ככיסוי של אחת העיניים ברטייה.

לכן יש חשיבות גדולה להיברק במהלך השנים הראשונות בבית הספר, בשל הצורך ההולך וגדל בפיתוח מיומנויות הקשורות ליכולות קריאה וכתביה והעתקה מהלוח. לא פעם ילדים עם בעיות מיקוד מאובחנים כבעלי הפרעת קשב או כתלמידים שלא ממצים את הפוטנציאל שלהם ואף מתויגים כבעלי הפרעות משמעת.

(באדיבות רביד דורון, מרצה בהוג למדעי האופטומטריה במכללה האקדמית הרסה בירושלים)

5. חשוב להרגיש שבמקרים של חשד לבעיות מיקוד יש להיברק

4. בעיות מיקוד עלולות להשפיע על יכולת הריכוז והלמידה,