

KOTIHARJOITTEET

No, olipas kiva hetki taas eilen. Suuri kiitos siitä TEILLE. Mitäs kaikkea eilen juteltiin paitsi paksusuolesta?

Lupasin laittaa teille perusteet, miksi teemme silmäharjoitteita. Tässä ovat. Tee näitä joka päivä.

1. Harjoite, missä seuraamme silmällä peukaloa samalla sivulle, suljemme silmät ja palaamme keskelle. Sen nimi on **VOR-harjoittelu** (vestibulo-okulaarista refleksiä) ja sen ydin on **pään liikkeen ja katseen stabiloinnin yhdistelmä**.
 - hyödyt: katseen stabiloiminen liikkuesssa ylipäänsä, tasapainon parantuminen, huimauksen vähentyminen, kävelyn ja liikkeen varmuuden lisääminen
2. Harjoite, jossa katsomme nopeasti pelkillä silmillä peukalosta toiseen. Sitä kutsutaan sakkadi-harjoitteeksi ja sen ydin on harjoittaa silmien nopeaa siirtymistä kohteesta toiseen. Tätä tarvitsemme jatkuvasti arjessa: kun katsomme liikennemerkkiä, ihmistä, lattialla olevaa estettä, seuraavaa askelmaa tai vaihdamme katsetta keskustelukumppanista toiseen.
 - hyödyt: kun katsomme, käännämme päätä ja liikumme, aivot tekevät valtavan määrän työtä pysyäksemme pystyssä. Näillä pienillä harjoitteilla annamme aivoille vähän ylimääräistä jumppaa. Tarkoitus ei ole tehdä silmistä vahvempia, vaan harjoittaa sitä yhteistyötä, jolla näkö, tasapaino ja liike toimivat yhdessä. Eli nämä näyttävät helpoilta – mutta aivoille nämä ovat pieniä monitoimitehtäviä.
3. Smooth pursuit-harjoite on itse asiassa tärkeä ja sellainen, mitä ei olla tehty usein, mutta se kannattaa ottaa mukaan arsenaaliin. Siinä pelkästään silmät liikkuvat ja seuraavat vaikka omaa peukaloa tai mitä vain esinettä kun se liikkuu silmien edessä vasemmalta oikealla tai toiseen suuntaan tai diagonaaliin tai ylösalaisin. Smooth pursuit harjoittaa siis näön ja silmien liikkeen yhteistyötä. Aivot joutuvat ennakoimaan liikkuvan kohteen sijaintia ja ohjaamaan silmiä sen mukaan.

Smooth pursuit: *“Seuraa liikettä.”*

Sakkadi: *“Löydä nopeasti uusi kohde.”*

VOR: *“Pidä kohde vakaana, vaikka pää liikkuu.”*

Kahden viikon päästä taas nähdään.

Tellu