

# Cvičení konvergence



Cvičení konvergence je důležité u toho, kdo nemá dostatečně vytvořenou funkci pro spolupráci obou očí. Fyziologické je, že při pozorování blízkého předmětu, který se přibližuje k nosu, se pohybují obě oči stejnoměrně dovnitř. Pokud je tato schopnost omezena nebo není vůbec, musí se cvičit, aby

pacient neměl potíže při práci do blízka.

Cvičení konvergence je vhodné provádět s jakýmkoliv malým předmětem, který dítě zaujme (tužka, klíče, malá hračka...). U starších dětí a dospělých provádíme cvičení pomocí tužky nebo ukazováčku. Posadíme si dítě proti sobě do vzdálenosti natažené paže tak, abychom dobře viděli jeho oči. Dítě pozoruje ukazováček (malý předmět, tužku...) před sebou ve vzdálenosti natažené paže ve výši brady. Pomalu prst přibližujeme směrem k nosu dítěte. Efekt cvičení se dá stupňovat tak, že pohyb prstu k nosu zpomalujeme. Tím dosáhneme stejnoměrného pohybu očí směrem dovnitř se zvlášť vynaloženým úsilím. Je nezbytné, aby dítě v průběhu cvičení prst očima upřeně pozorovalo během celého pohybu.

Osoba, která s dítětem cvičí, musí **během cvičení stále pozorovat oči dítěte**. Obě oči se musí při přibližování prstu k nosu pohybovat směrem dovnitř. Stane-li se, že **během cvičení ujede jedno oko zevně, vrátíme se s prstem do výchozí pozice a začneme cvičení znovu**.

Cvičíme několikrát denně, po dobu 3 – 5 minut (ideální je 15 minut denně), podle soustředěnosti dítěte. **Cvičení provádíme bez brýlí**. U dětí se šilháním směrem zevně (divergentní strabismus), je toto cvičení velmi důležité a je nutné ho provádět pravidelně každý den.