

TABLICE HARTA – INSTRUKCJA

Zestaw Tablic Harta wykorzystywany jest do ćwiczeń wzrokowych w przypadku zaburzeń akomodacji.

Zestaw zawiera 3 karty pracy w 5 wielkościach.

Duże karty do ćwiczeń (format A3 / A4 / A5) służą do patrzenia do dali – umieszczamy je w odległości od 3 do 5 metrów.

Małe karty pracy (format A6 / A7) służą do patrzenia w bliży – trzymamy je w dłoni w odległości około 30 - 40 cm.

Przykładowe ćwiczenie:

1. Największą kartę umieszczamy w odległości 5 metrów, najmniejszą kartę trzymamy w dłoni w odległości około 30 - 40 cm od oczu. Następnie na zmianę odczytujemy linię znaków na dalekiej karcie i na bliskiej.
2. Ćwiczenie możemy wykonywać 5 min. jednym okiem, 5 min. drugim okiem i 5 min. obuocześnie.
3. Odczytywane karty dal i bliż powinny mieć różne znaki.
4. Aby utrudnić lub urozmaić ćwiczenie można odczytywać np. co drugi znak.
5. Jeżeli występują różnice akomodacji w każdym oku należy oko słabsze ćwiczyć nieco dłużej (np. oko słabsze 10 min., oko mocniejsze 5 min, na koniec obuocześnie 5 min.)

Wielkość używanej karty podczas ćwiczenia oraz odległość od karty ustalamy do możliwości Pacjenta. Jeżeli występują duże zaburzenia i trudności w odczytywaniu znaków w dali zaczynamy od karty umieszczonej w odległości 3 metrów i w miarę poprawy gdy odczytywanie znaków przestaje być trudnością wydłużamy odległość i zmniejszamy karty.