

Accomodazione e disaccomodazione

Riflessioni durante il lockdown.

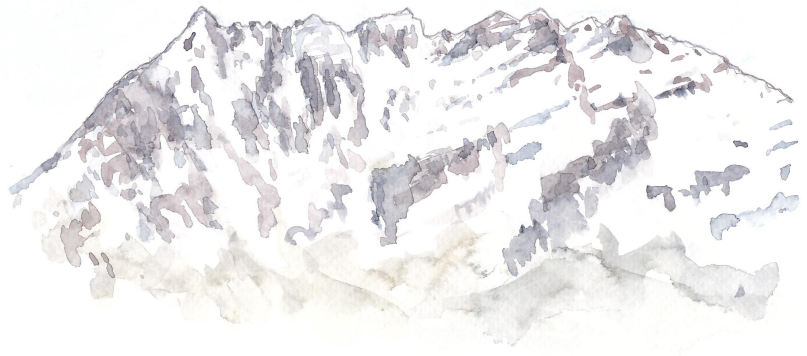
(Mario Cigada,
con il fondamentale contributo di Paola Salvetti e di Ezio Cappello)

Numerose persone hanno notato, dopo un prolungato periodo di confinamento come il lockdown, un calo dell'acutezza visiva; in particolare i soggetti miopi e soprattutto per lontano, mentre spesso i soggetti ipermetropi e presbiteri hanno notato un'aumentata necessità nell'uso degli occhiali; così ho deciso di scrivere queste righe, nella speranza di render comprensibile il fenomeno e di suggerire qualche semplice correttivo.

Il metodo per risolvere il problema consiste semplicemente nel rilassare periodicamente il muscolo della messa a fuoco, in gergo questa azione viene chiamata disaccomodazione. L'operazione è apparentemente complicata dal fatto che questo è un muscolo involontario, non soggetto alla nostra volontà, ma questa è una cosa facilmente aggirabile. Ho spiegato questo semplice esercizio a molte persone in questo periodo con un buon risultato. Quindi, in pratica:

- a. è importante essere convinti e consapevoli che dobbiamo rilassare un muscolo, non sforzarlo
- b. utili quindi tutti quegli aspetti di contorno che possono contribuire alla cosa: respirazione, comodità, buona postura, musica...
- c. disaccomodare mettendo a fuoco la cosa più lontana che si riesce a guardare
- d. cercare di ripetere questo semplice processo, per interrompere un'attività prolungata per vicino; diciamo per qualche minuto ogni ora- ora e mezza di lavoro.

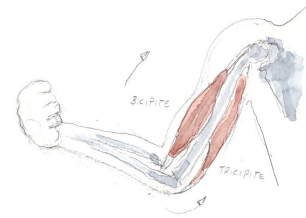
Quando spiego questa cosa ai miei pazienti milanesi, prendo ad esempio il Resegone, una montagna che ha proprio le caratteristiche che c'interessano: è lontana, bella e ricca di dettagli; ecco: percorrere con lo sguardo il profilo (lo skyline) frastagliato, immaginando di camminare su e giù lungo i denti della sega (Resegone = grossa sega). Purtroppo il Resegone da Milano si può ammirare raramente, ma sono sicuro che la sua immagine avrà stimolato la vostra fantasia per individuare altri oggetti idonei: interessanti skyline, pattern di foglie o di rami, architetture sufficientemente elaborate...



Tutto qui. Provare per credere, funziona! Ma perché funziona? Se siete incuriositi o se non sapete come passare il tempo, proseguite nella lettura, non troverete altre indicazioni pratiche, ma solo una spiegazione del meccanismo d'azione di questo “giocino”. Se invece questo esercizio non dovesse funzionare, rivolgetevi al vostro oculista di fiducia.

E' necessario spendere due parole su come funziona la “messa a fuoco” nel nostro sistema visivo. Il processo, che in gergo gli oculisti chiamano accomodazione, avviene principalmente con la deformazione del cristallino per effetto del muscolo ciliare, detto anche accomodatore. Quello che ci interessa è che questo processo ha tre importanti caratteristiche:

1. il muscolo dell'accomodazione non ha un antagonista, a differenza della maggior parte dei muscoli scheletrici; per esempio se il bicipite flette l'avambraccio sul braccio, il tricipite lo estende; il muscolo ciliare accomoda, ma non esiste un muscolo disaccomodatore
2. il muscolo ciliare è un muscolo liscio, che appartiene alla muscolatura involontaria
3. tanto più l'oggetto che stiamo guardando è vicino, tanto più il muscolo si contrae.

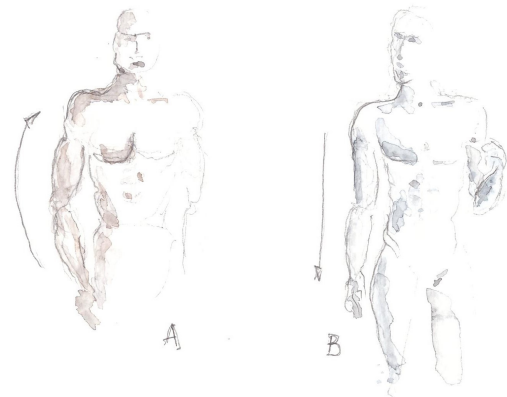


Da queste caratteristiche derivano alcune ovvie, ma importanti considerazioni:

1. il lavoro (anche in senso fisico) dell'accomodazione è massimo quando si guarda da vicino, mentre quando guardiamo all'infinito il muscolo dovrebbe essere totalmente rilassato
2. come sovente avviene per i muscoli lisci, noi abbiamo scarsa consapevolezza di questa "fatica", anzi, molte persone hanno il pregiudizio (sbagliato) che per guardare lontano ci si debba "impegnare di più".

Appare ovvio, allora, che una persona che vive in un ambiente confinato e che dirige la sua attenzione su oggetti molto vicini, come PC, libro o telefono cellulare, mantiene il muscolo accomodatore in uno stato di contrazione quasi continua. E' ragionevole, quindi, che questo muscolo possa far fatica a rilassarsi completamente quando ve ne sia la necessità, vale a dire quando si guarda lontano.

Questo fenomeno è ben evidente, per esempio, nel "body builder" che, se eccede nella tonificazione di pettorali e bicipiti assume un atteggiamento con braccia flesse e spalle leggermente anteposte e risalite. Come nella figura qui a fianco (A), dove l'immagine è ispirata ai super-eroi palestrati tipo Superman, mentre l'immagine B è ispirata (chiedo venia) al doriforo di Policleto, meraviglioso esempio di eleganza classica. Il discorso è molto lungo ed articolato, su questo si basano molti metodi rieducativi come il Mézières- Bertelè. Altro esempio: se immaginate di restare per un lungo periodo di tempo con le braccia contratte come nella figura più sotto, quando potrete finalmente abbandonare i pesi, farete fatica a distendere completamente le braccia, anzi il movimento di allungamento potrebbe risultare addirittura fastidioso.



Ecco qui la spiegazione del fenomeno, spero perdonerete il mio essermi dilungato in aspetti tecnici, ma è proprio perché, nella mia esperienza, la consapevolezza da parte del paziente del meccanismo sottostante, rende molto più efficace il semplice trattamento.

Allora buon lavoro!