**Jak radzić sobie na siłowni i basenie, kiedy mamy wadę wzroku**

**Wykonywanie aktywności w okularach czy soczewkach kontaktowych, w niektórych dyscyplinach sportu jest znacznie utrudnione lub zupełnie niemożliwe. Basen i siłownia to najczęstsze miejsca jesiennych aktywności, w których wada wzroku może utrudniać ćwiczenia. Obecnie ostre widzenie, swobodę ruchu i komfortowe uprawianie sportu osobom z wadami wzroku umożliwia ortokorekcja.**

Ćwiczenia bez odpowiedniej korekcji wad wzroku utrudniają realizację planu treningowego. Większość osób posiadających jakąś wadę radzi sobie z tą niedogodnością zakładając okulary korekcyjne lub szkła kontaktowe. Na pewno poprawiają one widzenie, niestety podczas ćwiczeń oba rozwiązania mają minusy. Okulary mogą przeszkadzać, zsuwać się, zaparować lub zabrudzić się. Takie sytuacje rozpraszają koncentrację i pogarszają wyniki sportowe. Nawet sportowe oprawki nie są w pełni komfortowe, ponieważ w przypadku mocnej wady wzroku ograniczają pole widzenia. Soczewki kontaktowe, nie są również dobrym rozwiązaniem zwłaszcza podczas korzystania z basenów czy jacuzzi.

**Ćwiczenia na siłowni, a wada wzroku**

W przypadku treningu na siłowni, z obu rozwiązań najmniej wygodne są okulary. Podczas intensywnych ćwiczeń na przyrządach należy uważać, aby nie spadły i nie uległy zniszczeniu. Gwałtowne ruchy w górę i w dół sprawiają, że okulary co chwilę trzeba poprawiać i nakładać wyżej co pogarsza koncentrację i sprawność, której wymagają wielokrotnie powtarzane serie. Trenujący na bieżni również mogą odczuwać duży dyskomfort i obawę, iż okulary zsuną się podczas biegania, znacznie ograniczają one swobodę wykonujących dynamiczne ćwiczenia. Często, zamiast wykonywać z przyjemnością sport, skupiamy się na problemie.

**Problemy ze wzrokiem na basenie**

Wyzwaniem dla osób z wadą wzroku jest również wizyta na basenie. W wodzie żyją różnego rodzaju wirusy, bakterie grzyby i pasożyty, głównie patogeny i drobnoustroje, a najniebezpieczniejszy z nich to Acanthamoeba*.* Kontakt pasożyta z rogówką, który ułatwia soczewka jest niebezpieczny - grozi infekcją, a nawet zapaleniem rogówki oka. W skrajnych przypadkach może nawet dojść do utraty wzroku. Negatywny wpływ na oczy może mieć także chlorowana woda. Pływanie w basenie może podrażnić spojówkę i wywołać reakcję zapalną. Kąpiąc się w basenie należy zwrócić szczególną uwagę na higienę oczu.

**Jak sobie radzić?**

Okulary i soczewki nie są idealnym rozwiązaniem dla osób regularnie uprawiających sport. Wada wzroku nie musi jednak przeszkadzać w jakiejkolwiek aktywności. Obecnie istnieje w pełni komfortowa alternatywa dla okularów i soczewek kontaktowych – ortokorekcja, niechirurgiczna metoda korekcji wady wzroku. Jej innowacyjność polega zastosowaniu specjalnych ortosoczewek, które nakłada się na noc, a po ich zdjęciu można cieszyć się w ciągu dnia ostrym widzeniem nawet do 40 godzin bez konieczności noszenia szkieł kontaktowych lub okularów. Soczewki delikatnie modelują rogówkę podczas snu przywracając jej prawidłowy kształt, dzięki czemu w trakcie dnia widzimy tak dobrze, jakbyśmy nie mieli wady wzroku. Cały proces jest odwracalny, po zaprzestaniu noszenia soczewek. Rogówka wraca do wcześniejszego stanu. Ortokorekcja jest doskonałym rozwiązaniem dla aktywnych osób, ponieważ pozwala uprawiać różne dyscypliny sportu i znacząco podnosi komfort treningu.

*Chociaż wada wzroku to nie wyrok, to dla wielu, regularnie trenujących osób, konieczność noszenia okularów czy szkieł kontaktowych stanowi utrudnienie w realizacji sportowej pasji. Dzięki ortokorekcji pacjenci mogą zapomnieć o dotychczasowych barierach i angażować się w działania, które do tej pory były poza ich zasięgiem. To nieinwazyjna i bezpieczna metoda* *– ortosoczewki*, *które pacjent zakłada na noc, wykonane są z gazoprzepuszczalnego tworzywa, nie ma więc ryzyka niedotlenienia czy podrażnienia oka -* tłumaczy optometrysta, Piotr Toczołowski z Centrum Okulistycznego Nowy Wzrok.

Okulary mogą zawężać pole widzenia, zsuwać się z nosa, parować w wysokiej temperaturze lub po prostu przeszkadzać. Natomiast rezygnacja z noszenia okularów lub tradycyjnych soczewek wiąże się z dużym spadkiem jakości widzenia. Może to powodować duży problem, a w niektórych dziedzinach sportu być czynnikiem dyskwalifikującym.