

Шнур Брока своими руками

Простое приспособление для упражнений на сведение глаз (конвергенцию). Изготовление займёт 10 минут; выполнять упражнения лучше по рекомендации офтальмолога или ортописта.

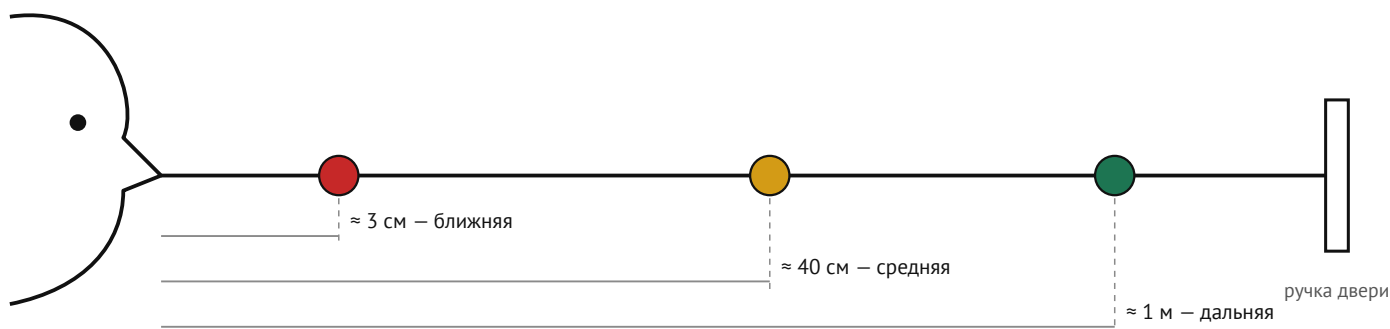
Что понадобится

- Нитка или шнурок длиной 1,5–2 м: плотный, не растягивающийся, светлый или контрастный к стене.
- 3 крупные бусины разных цветов (8–12 мм) с отверстием, через которое шнур проходит туго.
- Ножницы, рулетка или сантиметровая лента, маркер.

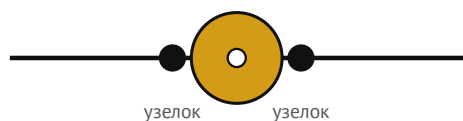
Как сделать

1. Завяжите на одном конце шнура петлю — ею шнур крепится к дверной ручке или спинке стула.
2. Нанизайте три бусины. Если они скользят слишком свободно, завяжите по узелку с обеих сторон или пропустите шнур через отверстие дважды.
3. Расставьте бусины, отмеряя от свободного конца (его вы прижимаете к переносице): ближняя — около 3 см, средняя — около 40 см, дальняя — около 1 м.
4. Натяните шнур так, чтобы он шёл прямо от переносицы к точке крепления, чуть ниже уровня глаз.

Вид сбоку (расстояния на схеме сжаты)



Как закрепить бусину



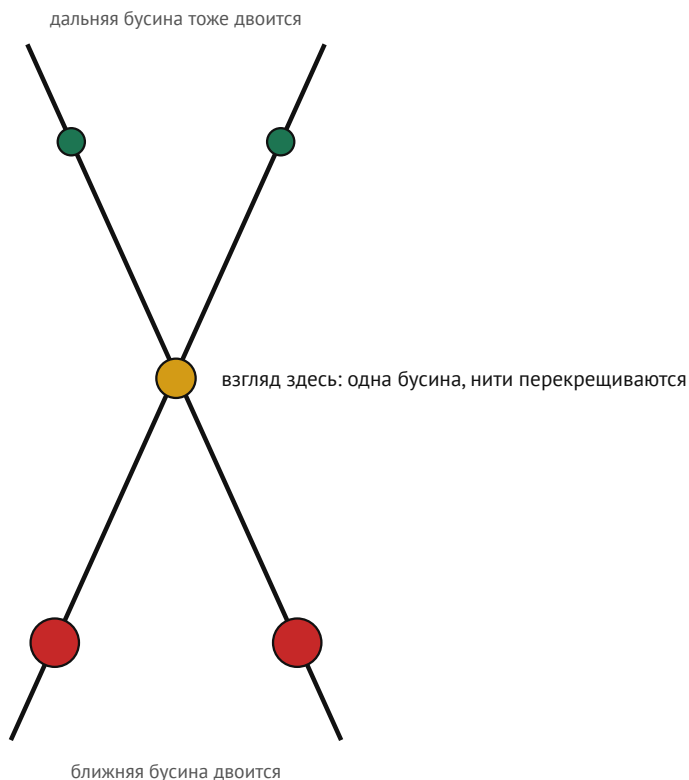
Бусина не должна съезжать сама, но должна передвигаться рукой — по ходу упражнений её переставляют ближе или дальше.



Проверьте: линия должна быть ровно 10 см. Печатайте в масштабе 100% («Реальный размер»).

Что вы должны увидеть

Прижмите свободный конец шнура к переносице и посмотрите на среднюю бусину обоими глазами.



1. Смотрите на среднюю бусину. Если оба глаза работают вместе, вы видите одну бусину и две нити, которые перекрещиваются прямо на ней, — как буква «X».
2. Ближняя и дальняя бусины при этом кажутся двойными — это нормально.
3. Переведите взгляд на ближнюю, затем на дальнюю бусину: крест каждый раз «переезжает» на ту бусину, на которую вы смотрите.
4. Если видна только одна нить, крест находится перед бусиной или за ней — расскажите об этом врачу: так проявляется подавление одного глаза или нарушение сведения глаз.
5. Начинайте с 2–3 минут. При головной боли, тошноте или усилении двоения прекратите.

Шнур Брока используют в ортопике для тренировки бинокулярного зрения и конвергенции. Программу занятий, расстояния и длительность подбирает специалист: при косоглазии, амблиопии или двоении самостоятельные упражнения без назначения не рекомендуются.



Проверьте: линия должна быть ровно 10 см. Печатайте в масштабе 100% («Реальный размер»).