



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 25. 5. 2023 | redakce Vím, co jím

Procvičujte okohybné svaly, aby nezakrněly

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Procvicujete-okohybne-svaly,-aby-nezakrnely__s10012x20572.html

Jak už název napovídá, okohybné svaly stojí za pohyblivostí oka. Právě díky nim se můžeme dívat do stran, dolů nebo vzhůru, aniž bychom museli otáčet hlavu. Stejně jako ostatní svaly v těle mohou být namožené nebo nemusí fungovat správně. Jejich pravidelným procvičováním, například pomocí oční jógy, jim jen prospějete. Jak na to?



Co jsou okohybné svaly zač?

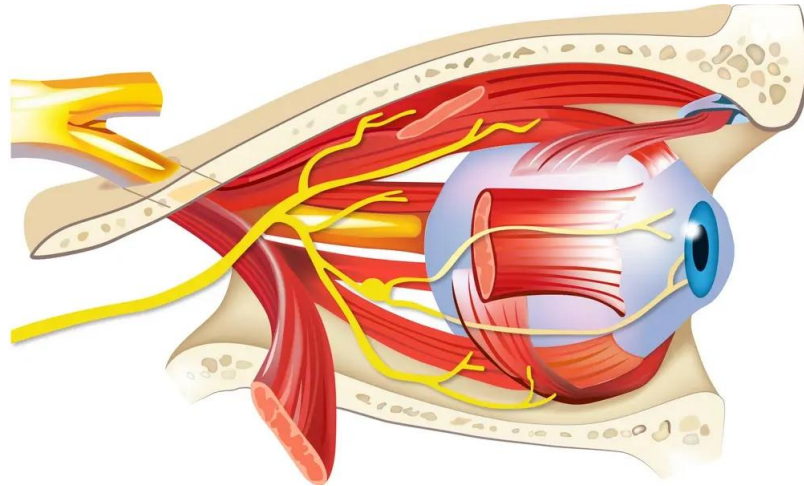
Jedná se celkem o šest svalů na každém oku. Upínají se zevně na oční bulvu a

pohybují okem v jeho jamce. Okohybné svaly pracují společně a vyváženě tak, že **zajišťují dokonalou souhru pohybů obou očí**. Po narození potřebují určitý čas na svůj vývoj a posílení.

„Během prvních několika týdnů po narození se okohybné svaly postupně posilují a tím se zlepšuje koordinace zraku. Právě z tohoto důvodu je vhodné stimulovat jejich funkci procvičováním hybnosti například zavěšováním hraček nad dětskou postýlku. První týdny života může být hybnost skutečně značně omezena a obtížněji vyšetřitelná. Až do zhruba šesti měsíců věku může dítě šilhat. Teprve po tomto čase dochází k ustálení binokulární spolupráce obou očí a šilhání by se již nemělo vyskytovat. Pokud šilhání trvá, může se jednat o signál, že okohybné svaly nepracují správně,“ upozornil Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik Gemini.

**Oční svaly jsou pro správnou funkci zraku
podstatné**

Hlavním úkolem očních svalů je umožnit pohyb očí a správnou koordinaci zraku. Stejně jako ostatní svaly v těle jim prospívá procvičování, zároveň je ale třeba dávat pozor, aby nebyly nadměrně zatěžovány. Doporučuje se proto jakékoli cvičení, které uvolní nadměrné napětí v očních svalech a zlepší hybnost očí.



„Pro běžnou populaci je vhodná oční jóga, u specifických poruch hybnosti musí být cvičení vedeno přímo očním lékařem nebo ortoptistou. Tato cvičení však nejsou náhradou za adekvátní odpočinek po práci. I když se oči hýbou i během spánku, pro správnou funkci a regeneraci očních svalů je kvalitní a dostatečně dlouhý spánek velmi důležitý,“ vyjmenovala lékařka oční kliniky Tereza Jestřábová.

I oční sval je možné přetížit

Namožení svalů může vést k nepříjemným symptomům, jako je:

- bolest očí,
- únava očí,
- rozmazané vidění,
- pocit suchého oka,
- zvýšená citlivost na světlo,
- bolest hlavy,
- vznik akomodačního spasmu, který brání správnému zaostřování oka a zhoršuje tak vidění na dálku.

V průběhu života mohou okohybné svaly přestat pracovat správně nebo dokonce zcela fungovat. Nejčastějšími důvody jsou úrazy nebo následky mozkových příhod.

„Oční svaly jsou celý život natolik často používané, že samy od sebe neochabují. Poškozeny ale mohou být vlivem úrazu, záleží na míře poškození, v některých případech je možné sval opět rozhybat. K zakrnění nebo špatné funkci okohybných svalů často dochází po prodělání cévní mozkové příhody. I v takových případech záleží na

míře poškození svalů. Dalším důvodem nesprávné funkce okohybného svalu může být oslepnutí jednoho oka, kdy pak dochází k šilhání z důvodu nepoužívání svalu, i to lze částečně zmírnit cvičením,” uzavřel Pavel Stodůlka.

Procvičte své oči s oční jógou



Naše oči dostávají pořádně zabrat. Dlouhodobé sledování monitorů, televize, koukání do mobilů a dalších elektronických zařízení může způsobit nejen únavu očí, jejich vysušení či zarudnutí, ale může zapříčinit i **ztuhlost a ochablost očních svalů**, které nevyužíváme v celém

rozsahu možných pohybů. Jak svým očím pomoci? Vyzkoušejte **jednoduché techniky oční jógy** a zařadte tato jednoduchá cvičení do své každodenní rutiny.

Před samotným cvičením uvolněte krk, prokružte ramena, provedte několik úklonů hlavy do stran, promasírujte obličej.

8 cviků pro zdravé oči

1. 10x zamrkat (Mrkání je oku přirozený pohyb, jemně masíruje oko a zvlhčuje ho. Nezapomínejte proto pravidelně mrkat ani při koukání do monitoru.)
2. 10x se podívat nahoru a dolů
3. 10x se podívat doprava a doleva
4. 10x se podívat do úhlopříčky zprava nahoře vlevo dolů
5. 10x se podívat do opačné úhlopříčky – tedy zleva nahoře doprava dolů
6. 10x zakroužit očima doprava
7. 10x zakroužit očima doleva
8. 10x zamrkat

Kromě pravidelného cvičení, prospěje našim očím i **kvalitní spánek** (6-8 hodin denně). Myslete i na svůj jídelníček. Pro celkové zdraví je důležitý **pestrý, vyvážený jídelníček** a dostatečný **pitný režim** a nejinak je tomu i v případě zdraví našich očí. Přečtěte si v článku [Zdraví očí a zrak podporuje výživa](#), za jaké potraviny vám vaše oči poděkují. A v neposlední řadě nezapomínejte ani na **dostatečný pohyb** na čerstvém vzduchu.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: tiskové materiály Gemini;

<http://www.ocnijoga.cz/images/ebook-ocni-joga-free.pdf>

<https://martinabajero.cz/kurzy-pro-oci-a-zrak/nase-oci/>

[bolest hlavy](#) [ochrana očí](#) [oči](#) [oční jóga](#) [oční vady](#) [pitný režim](#) [pravidelný spánek](#)
[suché oči](#) [uvolňovací cviky](#) [vyvážený jídelníček](#) [zdraví očí](#) [zdravý zrak](#)

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz