**Спазм**[**аккомодации**](http://proglaza.ru/articles-menu/539-akkomodacija.html)**(ложная**[**близорукость**](http://proglaza.ru/bolezniglaz/blizorucost-menu.html)**)**  – патология зрения, которую еще иногда называют «синдром усталых глаз». Возникает он вследствие длительных нагрузок на глаза: длительное чтение, частая работа за компьютером, занятие вышиванием, работа ювелира и т.д. Основные симптомы спазма аккомодации сходны с симптомами близорукости (быстрая утомляемость глаз, боль в органах зрения, ухудшение [остроты зрения](http://proglaza.ru/diagnostica-bolezney-glaz/visiometriya.html) вдаль).

Глаз – оптическая система, находящаяся в подвижном состоянии для правильного наведения [фокуса](http://proglaza.ru/lechenie-glaz/tabletki/fokus.html) на выбранный объект. Действие глаза напоминает работу бинокля, который оснащен специальным колесиком для настраивания резкости изображения. В каждом глазе имеется цилиарная мышца, действующая наподобие колесика в бинокле. При помощи этой мышцы [хрусталик](http://proglaza.ru/stroenieglaza/hrustalic.html) глаза может двигаться, подбирая подходящую фокусировку изображения на [сетчатке](http://proglaza.ru/stroenieglaza/setchatka.html).

При необходимости смотреть на предметы, находящиеся вдали, цилиарная мышца расслабляется, делая хрусталик более плоским. Если  же приходится смотреть на близко расположенные предметы, цилиарная мышца напрягается, хрусталик становится выпуклым.

Длительное напряжение цилиарной мышцы и, вследствие этого, зрения приводит к «усталости» цилиарной мышцы, вследствие чего глаз становится не способным реагировать на изменения фокусного расстояния. Спазм аккомодации – результат зрительного переутомления, в результате которого человек плохо видит вдаль. Этот процесс обратим, поэтому спазм аккомодации и называют ложной близорукостью. Но если человек со спазмом аккомодации будет долго откладывать визит к офтальмологу, то ложная близорукость станет настоящей и разовьется миопия.

**Причины развития спазма аккомодации**

Существует несколько разновидностей спазма аккомодации:
физиологический, искусственный, патологический.

Физиологический спазм цилиарной мышцы возникает при астигматизме, как компенсаторный механизм, направленный на приспособление глаза и лучшему зрению. Искусственный спазм вызывается специальными лекарственными препаратами, применяемыми в некоторых офтальмологических исследованиях. Патологический же спазм возникает по следующим причинам:

1. Чрезмерные нагрузки на глаза (работа за компьютером, просмотр телевизора, недостаточное освещение рабочего места).

2. Неправильный режим дня (недостаточное время для сна, отсутствие прогулок на улице, невыполнение зарядки и [упражнений](http://proglaza.ru/lechenie-glaz/uprazhneniyaforeyes.html) для глаз).

3. Несоответствующие росту ребенка письменный стол и стул.

4. Слабость мышц спины, а также шейных мышц.

5. Несоблюдение безопасного для глаз расстояния до читаемой книги (30 сантиметров).

6. Проблемы с кровоснабжением шейного отдела позвоночника.

7. Гиповитаминоз, неполноценное питание.

Также на развитие ложной близорукости могут повлиять гормональные нарушения, остеохондроз шейного отдела позвоночника, различные неврологические заболевания (мигрени, вегето-сосудистая дистония), черепно-мозговые травмы, травмы глаза, нарушение мозгового кровообращения.
**Симптомы спазма аккомодации**

1. Быстрая утомляемость органов зрения во время работы вблизи.

2. [Покраснение глаз](http://proglaza.ru/simptoms/pokrasnenie-glaz.html), рези, боль, чувство жжения.

3. Восприятие близкорасположенных предметов становится менее четким, а объекты, расположенные вдалеке обретают расплывчатую и раздвоенную форму.

4. У ребенка снижается успеваемость, он быстро устает на занятиях.

5. Головные боли.

Также спазм аккомодации может сопровождаться тремором рук, повышенной раздражительностью, а в некоторых случаях даже обмороками.
По статистике, каждый шестой школьник страдает ложной близорукостью. Виной этому неправильная осанка, неудобная мебель для работы, недостаточное освещение и чрезмерное увлечение компьютерными играми и интернетом. Ложная близорукость длится от двух месяцев до нескольких лет.
**Лечение спазма аккомодации**

Для устранения данной проблемы офтальмологи назначают глазные капли, которые расширяют зрачок. Они расслабляют цилиарную мышцу. Курс лечения каплями составляет от недели до месяца. Благодаря каплям спазм аккомодации проходит, но вполне может вернуться вновь, причем гораздо быстрее и в большей степени. Чтобы предотвратить это, необходимо воспользоваться методами альтернативного лечения:

* выполнение специальных упражнений для глаз;
* физическая активность (плавание, езда на велосипеде);
* массаж, так как одно из причин появления ложной близорукости может быть сколиоз;
* прием [витаминов для зрения](http://proglaza.ru/articles-menu/170-vitamini-dliya-zreniya.html), содержащих [лютеин](http://proglaza.ru/articles-menu/104-lutein.html%22%20%5Ct%20%22_blank).

Существует комплекс специальных упражнений для предотвращения развития как ложной близорукости так и постоянной миопии.

1. Рекомендуется зажмуриваться в течение нескольких секунд, затем открыть глаза. Упражнение повторять 10-15 раз.

2. Взять в руки карандаш или ручку и постепенно удалять и приближать ее, не переставая следить за предметом глазами.

3. Полезно также вращать глазами по часовой стрелке и против часовой стрелки по очереди, по 8 раз в каждую сторону.  Повторять 5 раз.

4. Моргать в быстром темпе в течение 1 минуты, затем сделать легкий массаж пальцами рук через веки круговыми движениями.

Для профилактики развития ложной близорукости рекомендуется употреблять больше продуктов, содержащих витамин С, каротин, вести здоровый образ жизни, систематически закаливаться. Кроме этого, существует упражнение для тренировки глаз, заключающееся в следующем. На окно крепится хорошо различимый кружок. Необходимо сесть на расстоянии 1 метр от окна и поочередно фокусировать взгляд на 20-30 секунд на точке и на каком-либо предмете, находящемся за окном вдалеке. Такое упражнение полезно проводить по 5 минут в день, 3 раза в неделю.

Также для лечения ложной близорукости рекомендуется применять такие методы физиотерапии, как магнитотерапия, электрофорез и иглотерапия.