

הוראות לביצוע תרגילי התכנסות

בבעיות של חולשת התכנסות העיניים
(Convergence Insufficiency)



ב/10437-1 (4.21)

המרכז לרפואת עיניים ילדים
בית החולים לילדים של הדסה

תרגיל התכנסות בעזרת עיפרון

6

בפעם האחרונה למדוד את המרחק של העיפרון מהאף ולשמור נתון זה.

1

יש לאחוז את העיפרון במרחק אורך הידיים, ישר מול העיניים ולהתמקד על חוד העיפרון

7

יש לבצע כל יום 3 סטים של התרגיל, כמסבר

2

יש לקרב באיטיות את העיפרון לכיוון האף תוך כדי התמקדות רצופה על החוד

3

כשלא ניתן עוד לראות את החוד כתמונה אחת יש לעצור ולהתחיל להרחיק את העיפרון עד שמתקבלת תמונה אחת ולא כפולה של החוד

4

יש להמשיך ולהזיז באיטיות את העיפרון לאף בהתאם להוראות הקודמות

5

יש לחזור 20 פעם על קירוב העיפרון לאף בהתאם להוראות קודמות



תרגיל התכנסות בעזרת חרוזים

1

יש למתוח את החוט עם החרוזים ישר
מול הייניים כשהקצה הקרוב
צמוד לאף

5

יש לחזור על התרגיל 3 פעמים

2

יש למקם את החרוז במרחק של
כ-60 ס"מ מהאף ואת החרוז הקרוב
במרחק של כ-30 ס"מ מהאף

6

לאחר שמצילח/ה יש לקרב את החרוז
הקרוב בכמה ס"מ לכיוון האף ולחזור
על אותו התהליך
(מעבר בין חרוז קרוב לרחוק)

3

יש להתמקד בחרוז הקרוב במשך
5 שניות ולוודא שנראה חרוז אחד בלבד
(בזמן זה החרוז הרחוק יראה פעמיים)

7

יש להמשיך ולקרב את החרוז לכיוון
האף עד שמצליח/ה להתמקד על
החרוז במרחק 2-3 ס"מ מהאף

4

לאחר 5 שניות יש לעבור ולהתמקד
על החרוז הרחוק ולוודא שנראה חרוז
אחד בלבד
(בזמן זה החרוז הקרוב יראה פעמיים)

8

יש לחזור על התרגיל כל יום
במשך 5 דק'

בית החולים לילדים של הדסה



המרכז הרפואי
האוניברסיטאי
הדסה

מיסודו של ארגון נשות הדסה

מרכז ילדים של הדסה

המרכז לרפואת עיניים ילדים
מרכז רפואי הדסה עין כרם ירושלים
טל': 02-6776397
הזמנת תורים: 02-5842111
דוא"ל: kideyes@hadassah.org.il

עיצוב: דפוס הדסה