**Okohybné svaly: lze je přetížit, mohou zakrnět a měly by se procvičovat**

**PRAHA, 3. KVĚTNA 2023 – Jak už název napovídá, okohybné svaly zajišťují pohyb oka. Díky nim se můžeme dívat do stran, dolů nebo vzhůru, aniž bychom otáčeli hlavu. Stejně jako ostatní svaly v těle mohou být namožené nebo nemusí fungovat správně.**

Po narození okohybné svaly 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](http://www.gemini.cz/).

Oční svaly jsou pro správnou funkci zraku podstatné. Jejich hlavním úkolem je umožnit pohyb očí a správnou koordinaci zraku. Stejně jako ostatní svaly v těle jim prospívá procvičovaní, zároveň je ale třeba dávat pozor, aby nebyly nadměrně zatěžovány. „Vhodná jsou jakákoliv cvičení zlepšující hybnost očí a uvolňující nadměrné napětí v očních svalech. 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. I oční sval je možné přetížit. Namožení svalů se může projevovat bolestí očí, únavou očí až rozmazaným viděním, pocitem suchého oka, zvýšenou citlivostí na světlo, bolestmi hlavy až rozvojem akomodačního spasmu, kdy oko není schopno správně zaostřovat a tím se zhoršuje vidění do dálky,“ vyjmenovala Tereza Jestřábová, lékařka oční kliniky Gemini v Novém Jičíně.

V průběhu života mohou okohybné svaly přestat pracovat správně nebo 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 rozhýbat. K zakrnění nebo špatné funkci okohybných svalů často dochází po prodělání cévní mozkové příhody. I v takových případech záleží na míře poškození svalu. 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.

**Cviky pro oční jógu:**

1. 10x zamrkat

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

**Video, jak správně cvičit oční jógu, najdete** [**ZDE**](https://www.youtube.com/watch?v=PK0U7rHzEW4)**.**

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Petra Ďurčíková\_mediální konzultant**

**pear_media logo_fin rgb_bez okraju.jpg**

**+420 733 643 825,** [**petra@pearmedia.cz**](mailto:petra@pearmedia.cz)**,** [**pearmedia.cz**](http://www.pearmedia.cz)

**SOUKROMÁ OČNÍ KLINIKA GEMINI,** [**www.gemini.cz**](http://www.gemini.cz/)

Soukromá oční klinika Gemini rozvíjí dlouholetou tradici zlínské oční chirurgie. První klinika byla otevřena ve Zlíně v roce 2003 a v současnosti provozuje klinika v České republice deset pracovišť: ve Zlíně, v Průhonicích u Prahy, Praze-Krči, Českých Budějovicích, Ostravě, Vyškově, Brně, Novém Jičíně a Liberci. Jako jediná česká oční klinika otevřela pracoviště také ve Vídni. Vedle operací zbavujících pacienty potřeby nosit brýle a operací šedého zákalu se na klinikách provádějí i estetické zákroky, jako například plastika horních a dolních víček. V čele týmu operatérů stojí světově uznávaný oční chirurg prim. MUDr. Pavel Stodůlka, Ph.D., FEBOS-CR.

**prim. MUDr. PAVEL STODŮLKA, Ph.D., FEBOS-CR,** [**www.lasik.cz**](http://www.lasik.cz/cs/zivotopis/)

Studium medicíny na Univerzitě Palackého v Olomouci ukončil v roce 1989 s vyznamenáním a pochvalou rektora. V roce 2000 absolvoval postgraduální studium na Lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Hradci Králové s tématem disertace metoda LASIK, kterou v ČR zavedl. Zkušenosti s oční chirurgií sbíral i po světě, hlavně v Kanadě. Působil jako přednosta očního oddělení Baťovy nemocnice ve Zlíně. V roce 2003 založil soukromou oční kliniku Gemini – největší soukromou oční kliniku v Česku. Několik očních operací, například centraci vychýlené lidské čočky, implantaci presbyopické fakické čočky nebo odstranění vetchozrakosti pomocí laseru RElexSmile, provedl jako první oční chirurg na světě a řadu očních operací zavedl jako první v Česku. Vyvíjí nové lasery pro oční chirurgii, jako např. CAPSULaser. Přednáší na prestižních mezinárodních očních kongresech, vyučuje v kurzech pro zahraniční oční lékaře a byl zvolen prezidentem AECOS – Americko–evropského kongresu oční chirurgie. V roce 2019 si Pavel Stodůlka na své konto připsal další dvě světová prvenství – jako první oční chirurg na světě provedl operaci šedého zákalu novým femtomatrixovým laserem, který jako jediný disponuje robotickým ramenem a zároveň je nejrychlejším na světě. Druhým prvenstvím byla operace, takzvaná rotace lentikuly, která sníží astigmatismus oka pacienta (nesprávné zakřivení rohovky). Pravidelně se umisťuje v žebříčku nejoblíbenějších lékařů v Rakousku, v roce 2021 byl zvolen již potřetí. Jako první oční chirurg provedl laserovou operaci očí metodou CLEAR v Česku a Rakousku. Od roku 2022 je nositelem medaile Za zásluhy 1. stupně. Koncem roku 2022 převzal cenu profesora Emilia Campose za inovaci v oftalmologii.