



Пациент с глаукомой не является лежачим беспомощным больным, запомните это раз и навсегда. При глаукоме можно и нужно заниматься спортом, однако главное, не переусердствовать и чередовать физические нагрузки со здоровым сном, отдыхом и правильным питанием. Конечно же, не рекомендуется напрягаться в спортзале и тягать штангу. Замените это бегом или велосипедными прогулками. Избегайте упражнений, которые могут вызвать прилив крови к голове, например, во время занятий йогой. Полезными окажутся также плавание и горные лыжи. Не отказывайте себе в удовольствии заниматься спортом!



РОССИЙСКОЕ
ГЛАУКОМНОЕ
ОБЩЕСТВО

Глаукома и спорт: какие нагрузки допускаются при заболевании