

Orthoptisch oefenen

Deze patiënten folder geeft u informatie over het orthoptisch oefenen ook wel convergentieoefeningen genoemd.

Oogheelkunde

Inleiding

Een goede samenwerking van de ogen is van groot belang. Vooral bij activiteiten als lezen en computerwerk worden er hoge eisen aan de samenwerking gesteld. Tijdens het lezen moeten beide ogen zich op één punt nabij scherp stellen en dus naar binnen draaien om goed te kunnen zien. Dit heet convergeren. Als deze samenwerking minder goed of slecht is kunnen verschillende klachten ontstaan, zoals:

- Hoofdpijn
- Wazig zien
- Verminderde concentratie
- Dubbelzien
- Dansende letters
- Moeite met het wisselen van kijken van dichtbij naar veraf en andersom
- Vermoeidheid in verband met inspanning om de ogen bij elkaar te houden

De oorzaak van een verslechterde samenwerking van de ogen is vaak ten gevolge van zwakke binnenste oogspieren. Bij bijna al deze klachten is het mogelijk om met orthoptisch oefenen een goed resultaat te behalen. Het zorgt ervoor dat de oogspieren sterker worden. Aan het begin kunt u door de oefening juist verergering van de klachten krijgen zoals hoofdpijn of vermoeidheid. Dit is het beste te vergelijken met spierpijn na sporten.

Het oefenen kan op verschillende manieren, namelijk:

1. Volgconvergentie (oefenen met een pen)
2. Volgconvergentie (oefenen met de stippellat)
3. Springconvergentie

Uitleg over de oefeningen

1. Volgconvergentie (oefenen met een pen)
 - o Houd een pen op ooghoogte, op $\frac{3}{4}$ armlengte afstand
 - o Kijkt naar de punt van de pen
 - o Beweeg de pen nu langzaam naar u toe en blijf met beide oen naar het puntje kijken
 - o Probeer de pen te blijven volgen totdat hij vlak boven het puntje van uw neus komt
 - o Als u de punt van de pen dubbelziet, begint u opnieuw
 - o Blijf rustig en regelmatig ademhalen, houd de adem niet in
 - o Doe deze oefening 2 keer dag, 10 keer
2. Volgconvergentie (oefenen met de stippellat)
 - o Houd het stippellatje met één hand horizontaal tegen uw neus aan
 - o Houd het hoofd recht
 - o Kijk nu met beide ogen naar het achterste stipje
 - o Als het goed is, ziet u dit stipje enkel en lopen er twee strepen naar toe
 - o Kijk steeds weer naar het volgende stipje en zo verder tot aan uw neus. Ieder stipje moet u een paar tellen met uw ogen vasthouden. Het stipje moet enkel zijn waar twee strepen elkaar in het midden kruisen. Indien u de stip twee keer of maar één lijn ziet, kijkt u niet met twee ogen tegelijk en begint u opnieuw met de hele oefening.
 - o Doe deze oefeningen 2 keer per dag, 10 keer

3. Springconvergentie

- Zoek een voorwerp uit op afstand op ooghoogte (een lamp, een plantje, een vaas)
- Houd een pen rechtop op ooghoogte op 20cm voor uw ogen. Houdt het hoofd stil en kijk nu afwisselend naar het voorwerp veraf en vervolgens naar de pen
- Als u naar de pen kijkt moet u het voorwerp dubbel zien en vice versa.
- Doe deze oefening 1minuut, 2 keer per dag

Na het oefenen moet u de ogen laten ontspannen door een minuut rustig recht vooruit te kijken.

Belangrijke contactgegevens

Doen er zich problemen voor, dan kunt u ons altijd bereiken:

- polikliniek Oogheelkunde, telefoon (053) 487 27 30 (maandag t/m vrijdag van 08.00 - 17.00 uur)

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraag uw eigen orthoptist om nadere uitleg.

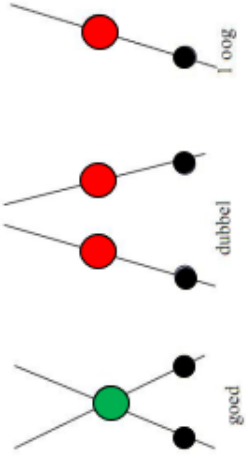
Bijlage

Stippellat

U houdt de stippellat tegen uw neus. Begin met kijken op de verste stip van uw neus. Als u het stipje één keer ziet, kijkt u naar het volgende stipje . Probeer steeds dichterbij de neus te komen. Als het goed is blijft u één stip met een kruis erdoorheen zien (voorbeeld 1).

Zodra u de stip niet meer enkel (voorbeeld 2) of de lijnen niet meer als een kruis door de stip ziet (voorbeeld 3), begint u opnieuw.

Herhaal dit een aantal keer achter elkaar.



Voorbeeld 1

Voorbeeld 2

Voorbeeld 3

