

Orthoptisch oefenen

De folder Orthoptisch oefenen is bedoeld voor patiënten die moeite hebben met langer lezen en met het kijken dichtbij. U kunt bijvoorbeeld last hebben van hoofdpijn, vermoeide ogen of dubbelzien. Deze klachten kunnen ontstaan door een probleem bij de accommodatie (de inwendige oogspieren) of bij de convergentie (uitwendige oogspieren). Convergentieproblemen gaan vaak samen met een verminderde samenwerking van de ogen, ook wel fusie genoemd. In deze folder beschrijven we alle oefeningen die de orthoptiste kan voorschrijven om de accommodatie en convergentie te verbeteren. De aangekruiste oefeningen zijn voor u van toepassing.



Rijnstate

**Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!**

Accommodatie-oefeningen

Deze oefeningen zijn bedoeld om het scherpstellend vermogen te verbeteren bij mensen die moeite hebben om scherp te blijven zien.

Push-up

Neem een voorwerp met een kleine letter of plaatje erop, bijvoorbeeld een pen, boek of tandenborstel. Houd dit voorwerp op 40 cm afstand en stel scherp. Beweeg het voorwerp nu langzaam steeds dichterbij de neus toe. Probeer het beeld scherp te houden, bijvoorbeeld door te knippen. Doe dit vijf keer afwisselend met beide ogen / met het rechteroog alleen / met het linkeroog alleen.

Push-out

Houd een letter of plaatje tegen uw neus en beweeg het van de neus af. Probeer het beeld zo snel mogelijk scherp te zien. Doe dit vijf keer.

In- en ontspannen van accommodatie

Houd een letter of plaatje op 30 cm van uw ogen en stel scherp. Kijk dan in de verte en stel scherp. Wissel weer af naar dichtbij en probeer zo snel mogelijk weer scherp te zien. Herhaal dit vijf keer. Breng de letter of het plaatje iets dichterbij de neus toe (25 - 20 cm) en doe de oefening opnieuw.

Accommodatielat

1. Houd het kaartje met daarop de lat of lijn met letters of woordjes (zie bijlage) horizontaal tegen het puntje van de neus. Begin bij de verste letter/ het verste woordje en stel dat scherp. Ga naar de volgende en wacht tot deze scherp is. Ga zo verder tot de laatste letter.
2. Kijk in willekeurige volgorde naar de letters/ woordjes en probeer ze zo snel mogelijk scherp te zien.

3. Kijk naar een letter en wacht tot deze scherp is. Kijk vervolgens naar een object in de verte (verder dan zes meter) en wacht tot deze scherp is. Kijk nu weer naar de letter op de kaart en wissel nu zo snel mogelijk.

Doe dit afwisselend met beide ogen / met het rechteroog alleen / met het linkeroog alleen. Doe dit vijf keer.

Convergentie-oefeningen

Deze oefeningen zijn bedoeld voor mensen die last hebben van hoofdpijn, dubbelzien of pijnlijke ogen bij kijken dichtbij of bij langer lezen.

Scheelkijken

Houd een pen rechtop op ooghoogte, op 40 cm afstand. Kijk naar de punt van de pen. Beweeg de pen nu langzaam naar u toe en blijf met beide ogen naar het puntje kijken. Als u de pen dubbel ziet of als hij uit het midden verschuift, begint u opnieuw. Probeer de pen te blijven volgen tot hij vlak boven het puntje van uw neus uitkomt. Blijf regelmatig en rustig ademen; houd de adem niet in. Doe deze oefening tien keer.

Ver weg – dichtbij

Zoek een voorwerp uit op minimaal 5 meter afstand, op ooghoogte (bijvoorbeeld een lamp, een plant of de televisie) en ga daar recht voor zitten. Houd de pen rechtop op ooghoogte op 20 cm voor uw ogen. Houd het hoofd stil. Kijk nu afwisselend naar het voorwerp en naar de pen. Als u naar de pen kijkt, moet u het voorwerp dubbelzien. Als u naar het voorwerp kijkt, moet u de pen dubbel zien. Dus datgene waarnaar u kijkt moet enkel zijn. Dat wat ervoor of erachter staat, ziet u dubbel. Het is verstandig om de afstand tussen de pen en de ogen te wisselen. Neem bijvoorbeeld 10 cm. ipv. 20 cm. Doe deze oefening vijf keer.

□ **Stippenlat (indien van toepassing is dit als bijlage aan uw folder toegevoegd)**

Houd het kaartje met daarop de lat of lijn met stippen horizontaal tegen het puntje van de neus. Begin bij de verste stip en stel daarop scherp. Als u deze scherp en enkel ziet, kijkt u naar de volgende stip. Als het goed is ziet u de stip enkel, maar de streep wordt dubbel en kruist in de stip. Bij langer oefenen zult u merken dat u zonder moeite alle stippen enkel en scherp kunt zien. Bij het verleggen van de fixatie ziet u de lijn kruisen in de volgende stip. Doe deze oefening vijf keer.

Opmerkingen:

- Oefen nooit langer dan 1½ minuut achter elkaar. Liever vaker per dag.
- Eindig de oefening met even op afstand kijken en te ontspannen.
- Gebruik uw eigen bril of leesbril tenzij anders afgesproken met de orthoptist/oogarts.
- Blijf steeds rustig en ontspannen ademen!
- Het kan voorkomen dat u, vooral in het begin, na de oefening meer hoofdpijn krijgt. Dit is een normale reactie. Ga dan toch door met oefenen.

Vragen?

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met de orthoptist op telefoonnummer 088 - 005 5022.

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de regio
Arnhem, Rheden en De
Liemers.
 @rijnstate
 facebook.com/rijnstate

Rijnstate
Postbus 9555
6800 TA Arnhem
T 088 - 005 8888
E info@rijnstate.nl
www.rijnstate.nl