

# Orthoptische oefeningen

## INLEIDING

U heeft van de orthoptist het advies gekregen om oefeningen te doen. Uit het orthoptisch onderzoek is gebleken dat het samenwerken en/of het accommoderen van de ogen niet goed gaat.

Het kan voorkomen dat u in het begin door de oefeningen juist klachten krijgt, zoals hoofdpijn of een vermoeid gevoel. Dit is vergelijkbaar met spierpijn na het sporten. Dit is normaal en zal na verloop van tijd weer afnemen.

### Oorzaak

Als we op korte afstand willen kijken draaien de ogen zich naar de neus toe. Deze beweging noemen we convergeren. Dit is belangrijk om te lezen, te schrijven, te kijken op een beeldscherm, handwerk, etc.

Bij een normale convergentie kunnen de ogen tot de neuspunt aan toe naar binnen draaien. Als de ogen niet of niet voldoende genoeg naar de neus toe bewegen spreken we van een convergentie-insufficiëntie.

Convergentie-insufficiëntie ontstaat als de binnenste oogspieren te zwak zijn. De ogen kunnen niet voldoende of lang genoeg naar binnen gedraaid blijven. Dit heeft tot gevolg dat de ogen naar buiten draaien. Het is ook mogelijk dat het vermogen tot samenwerking van de ogen verstoord is. Dit kan spontaan gebeuren, maar kan ook worden veroorzaakt door andere aandoeningen, zoals een whiplash of spierziekten.

### Klachten

Hoofdpijn, deze ontstaat in de loop van de dag of na langdurig lezen, schrijven, computeren en andere werkjes op korte afstand, waarbij de ogen moeten convergeren. Hoofdpijn is meestal rondom de ogen, op het voorhoofd, bij de slaap. Sommigen ervaren een trekkend gevoel van de ogen.

Wazig zien, dubbelzien of het door elkaar lopen van de letters. Doordat de ogen niet voldoende of lang genoeg naar binnen gedraaid kunnen blijven, wordt het beeld wazig en als één oog naar buiten draait kan het beeld dubbel worden.

### Behandeling:

- Oefeningen om de convergentie te verbeteren. De binnenste oogspieren worden dan "getraind".
- Prismabril. Dit kan zorgen dat er één enkel en scherp beeld ontstaat ondanks de convergentie-insufficiëntie.
- Oogspieroperatie



Figuur 1



Figuur 2

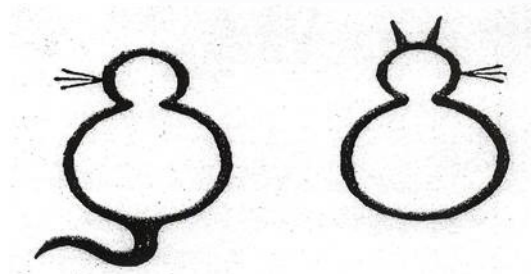


Figuur 3

## Oefeningen

### *Oefenen met de stippenlat*

Houd de stippenlat horizontaal tegen het puntje van uw neus. Kijk met beide ogen naar de verste stip. Als het goed is ziet u de stip enkel en er lopen twee lijnen (iets schuin) naar de stip toe. Kijk dan naar de volgende stip. Ook deze moet dan enkel worden. De twee lijnen kruisen nu in deze stip (zie figuur 1). Ga naar de volgende stip en zo verder tot aan uw neus. Elke stip moet u een paar seconde vasthouden. Op het moment dat de lijnen niet meer door de stip kruisen, u twee stippen ziet ( figuur 2 ) of een streep verdwijnt ( figuur 3 ) , draait een van de ogen niet meer naar binnen. Dit doet u ongeveer 1 tot 1 ½ minuut per keer. Deze oefening herhaalt u 6 keer per dag.



### *Oefenen met de Poezenplaatjes*

Houd het kaartje vast op ongeveer 30cm, iets onder ooghoogte op  $\frac{3}{4}$  armlengte afstand. Houd met uw andere hand een pen verticaal vast en breng de punt van de pen tussen de poezen. Beweeg nu de pen langzaam naar u toe en blijf naar de pen kijken. In het begin zult u op de achtergrond vier poezen zien. Twee daarvan hebben een staart (en geen oren) en twee hebben oren (en geen staart). Als de pen ongeveer halverwege het kaartje en de ogen is, ziet u op de achtergrond drie wazige poezen. Concentreer u op de middelste poes. Deze heeft zowel een staart als oren en snorharen. Haal de pen weg en probeer deze poes scherp te zien zonder uw ogen te bewegen. Dit gebeurt meestal na een paar seconden vanzelf, doordat de ooglenzen zich aanpast. Als de oefening lukt, doet u deze drie keer achter elkaar. Als de oefening niet lukt, probeer het dan niet langer dan vijf minuten.

### ***Oefenen met pen ( springconvergentie )***

Houd een pen op  $\frac{3}{4}$  armlengte afstand op ooghoogte. Richt uw ogen op de punt van de pen, als het goed is, ziet u één pen. Vervolgens kijkt u naar een vast object op ongeveer 5 m afstand en probeert u weer opnieuw een object scherp te zien. Kijk nu afwisselend naar het voorwerp veraf en dichtbij. Als u dichtbij kijkt, moet het voorwerp veraf dubbel zijn. Kijkt u veraf dan moet het voorwerp dichtbij dubbel zijn. Dit doet u ongeveer 1 minuut. Vervolgens kijkt u rustig recht vooruit in de verte om uw ogen te ontspannen ( zie ontspanningsoefening )

### ***Ontspanningsoefening ( klok )***

Houd een pen op  $\frac{3}{4}$  armlengte afstand. Houd uw hoofd rechtop. Beweeg de pen nu zover naar boven, dat hij nog net te zien is. Maak dan langzaam een cirkel met de wijzers van de klok mee. Blijf bij ieder "uur" een paar tellen naar de pen kijken. Als u weer bij 12 uur bent, doet u hetzelfde tegen de wijzers van de klok in.