

Orthoptische oefeningen

Van de orthoptist heeft u het advies gekregen om oefeningen te doen. Het kan voorkomen dat u, vooral in het begin, na de oefeningen hoofdpijn of vermoeide ogen krijgt. Dit is normaal en neemt na verloop van tijd weer af. Hieronder volgen een aantal instructies. Over het algemeen moet u de oefeningen 3 keer per dag uitvoeren.

Volgconvergentie

Houd een pen rechtop op ooghoogte op armlengte afstand. Kijk naar de punt van de pen en beweeg deze nu langzaam naar u toe. Blijf met beide ogen naar het puntje kijken. Als u de pen dubbelziet of als de pen uit het midden verschuift begint u opnieuw. Doe deze oefening tien keer achter elkaar.

Springconvergentie

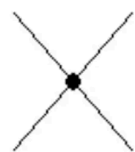
Houd een pen rechtop iets onder ooghoogte op 15 cm afstand. Kijk naar een vast punt in de verte op ongeveer 5 meter afstand. Kijk nu met beide ogen naar het puntje van de pen, de pen moet u nu enkel zien. Probeer dit een paar seconden vast te houden en kijk daarna weer in de verte.

N.B. Het punt waar u naar kijkt, moet u enkel zien. Alles wat u ervoor of erachter ziet, ziet u dubbel. Dit is een normaal verschijnsel.

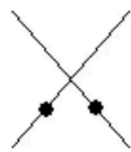
Stippenlat

Houd de stippenlat horizontaal tegen het puntje van de neus aan. Kijk nu met beide ogen naar de verste stip. Als het goed is, ziet u de stip enkel en lopen er twee strepen naar elkaar toe die elkaar kruisen in de stip (figuur 1). Kijk dan naar de volgende stip, die moet u ook enkel zien en de strepen moeten elkaar kruisen in de stip. Kijk dan naar de volgende stip en zo verder tot aan de neus.

Als u de stip dubbelziet (figuur 2) of als er een streep verdwijnt (figuur 3), dan begint u opnieuw. Voordat u opnieuw begint kijkt u eerst even in de verte om de ogen te ontspannen.



Figuur 1



Figuur 2



Figuur 3

Poezenkaart

Houd de kaart vast op ongeveer 30 cm, iets onder ooghoogte. Houd met de andere hand een pen op ongeveer 15 cm afstand. Kijk nu naar het puntje van de pen, het puntje moet u enkel zien. Als u zich hierop blijft concentreren, dan ziet u daarachter drie poezen waarvan de middelste compleet is met een staart, oren en snorharen. Het kan zijn dat u eerst vier poezen ziet, probeer dan te spelen met de afstand tot het er drie zijn.

N.B.: Soms is het makkelijker om een verticale streep precies

tussen de twee (onvolledige) poezen te tekenen.

Prismaflippers

De orthoptist bepaalt welke sterkte flippers u nodig heeft en zal deze aan u uitlenen.

1. Zoek een voorwerp op ongeveer zes meter afstand om naar te kijken.
2. Houd de prismaflipper vlak voor uw ogen. De glaasjes waarbij het kleine streepje aan de buitenkant van de glaasjes zit houdt u eerst voor uw ogen. Probeer het beeld veraf enkel te krijgen door uw ogen in te spannen. Het kan zijn dat het beeld iets kleiner en iets waziger wordt.
3. Zodra u het beeld enkel ziet, blijft u vijf seconden naar het voorwerp kijken.
4. Draai nu de flipper om, zodat u de kleine streepjes aan de binnenkant van het glas ziet zitten.
5. Zodra u het beeld enkel ziet, blijft u weer vijf seconden naar het voorwerp kijken.
6. Doe deze oefening vijf keer.

Oefen niet langer dan 2 minuten per keer. Als u meer wilt oefenen, doe dit dan door meerdere keren per dag te oefenen.

N.B.: Indien de oefening op 6 meter te moeilijk is, kunt u de afstand verkleinen naar 3 meter, of zelfs op 40 centimeter.

Accommodatieflippers

Met deze oefening kunt u het accommodatievermogen verbeteren. Accommodatie is het scherpstellen van wat we zien; veraf en dichtbij. De orthoptist bepaalt welke sterkte flippers u nodig heeft en zal deze aan u uitlenen.

Gebruik tijdens de oefening uw eigen bril, tenzij met uw orthoptist anders is afgesproken.

1. Houd een boek/tijdschrift op de normale leesafstand (ongeveer 40 cm).
2. Stel de letters scherp.
3. Houd nu de flipper voor de ogen; het handvat horizontaal op de hoogte van de slaap, zodat u door de onderste twee glazen kijkt. (Uw kijkt door de verkleinende set glazen; min)
4. Stel de tekst zo snel mogelijk scherp.
5. Draai nu de flipper om, en kijk nu door de andere twee glazen (Vergrotende set glazen; plus). Stel de tekst wederom zo snel mogelijk scherp.

Het is de bedoeling dat u steeds sneller van de minglazen naar de plusglazen kunt wisselen.

Oefen niet langer dan 2 minuten per keer. Als u meer wilt oefenen, doe dit dan door meerdere keren per dag te oefenen.

Tot slot

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met de polikliniek Oogheelkunde. De polikliniek Oogheelkunde is bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 16.30 uur via telefoonnummer: (079) 346 25 52 en vragen naar de orthoptist.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

544407032023