

## **ORTHOPTISCHE OEFENINGEN**

---

FRANCISCUS VLIETLAND

## **Inleiding**

Bij het orthoptisch onderzoek bleek de samenwerking en/of het scherpstellen van de ogen niet voldoende te zijn. De bedoeling is dit te verbeteren met de orthoptische oefeningen.

## **Oefeningen**

### 1. Convergentie push up

Voorschrift: ..... maal per dag ..... keer.

Neem een voorwerp, bijvoorbeeld een pen, op ooghoogte op 40 cm van de ogen.

Kijk naar de punt van de pen en beweeg deze langzaam naar uw neus toe.

Probeer de pen enkel te blijven zien. Als u de pen dubbelziet, begin dan opnieuw.

Oefen niet te lang achter elkaar, liever vaker per dag.

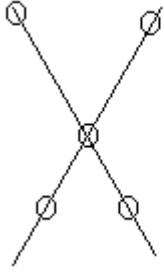
### 2. Stippenlat

Voorschrift: ..... maal per dag gedurende ..... minuten.

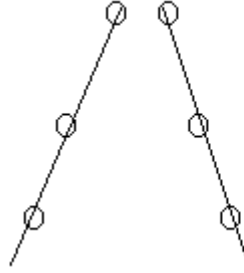
Houd de stippenlat horizontaal tegen het puntje van de neus (maak er als het ware 'een lange neus' mee). Kijk met beide ogen naar de verste stip. Deze moet je enkel zien en er lopen twee -iets schuine- lijnen naar toe.

Kijk dan naar de volgende stip; nu moet deze enkel worden met de twee lijnen er doorheen. Zo volgt u alle stippen tot aan de neus.

Bij elke stip houdt u het beeld met de ogen een paar tellen 'vast'. Als de stip waar u naar kijkt dubbel wordt (zie voorbeeld 2) of als er één lijn verdwijnt (zie voorbeeld 3) wijs dan de stip aan met een pen. Soms lukt het dan wel. Begin anders opnieuw.



Goed



dubbel



1 oog

### 3. Accommodatie push-up

Voorschrift : ..... maal per dag ..... keer.

Neem een voorwerp met een kleine letter of plaatje erop, bijvoorbeeld een pen of boek. Houdt het op 40 cm afstand en stel scherp. Beweeg nu langzaam steeds dichterbij de neus toe. Probeer het beeld scherp te houden, bijvoorbeeld door te knippen.

Doe dit wisselend met beide ogen, met alleen het rechteroog en met alleen het linkeroog.

### 4. In- en ontspannen van accommodatie

Voorschrift: ..... maal per dag ..... keer.

Houd een letter/plaatje op 30 cm van de ogen en stel scherp. Kijk vervolgens in de verte en stel scherp. Wissel weer naar dichtbij en probeer zo vlot mogelijk weer scherp te zien. Herhaal dit een aantal keren.

Breng het voorwerp iets dichterbij de neus toe (25 – 20 cm) en doe de oefening opnieuw.

## 5. Accommodatielat

Voorschrift: ..... maal per dag gedurende ..... minuten.

Houdt de accomodatielat horizontaal tegen het puntje van de neus.

1. Begin bij de verste letter/het verste woordje en stel dat scherp.

Ga naar de volgende en wacht tot die 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 die scherp is.

Kijk vervolgens naar een object in de verte (afstand is meer dan 6 meter) en wacht tot deze scherp is.

Ga nu weer naar de letter op de kaart en wissel nu zo snel mogelijk.

Doe dit wisselend met beide ogen, met alleen het rechteroog, met alleen het linkeroog.

## 6. Accommodatie flippers

Voorschrift: ..... maal per dag gedurende ..... minuten.

Houd een boek of een beschreven blad op de normale leesafstand. Stel de letters scherp.

Houd nu de flipper voor de ogen (het handvat komt dus horizontaal op de hoogte van de slaap ongeveer naast de ogen en de onderste twee glazen zijn vóór de ogen).

Stel zo snel mogelijk scherp.

Klap de flipper om en kijk nu door de andere twee glazen.

Stel weer zo vlot mogelijk scherp.

Voor de ene kant moet u uw ogen extra inspannen (de min-glazen).

Voor de andere kant moet u uw ogen juist ontspannen (de plus-glazen).

In het begin kan het nodig zijn om tussendoor steeds even zonder glazen te kijken.

Maar het is de bedoeling dat u na een tijd vlot van de min-glazen naar de plus-glazen kunt switchen.

LET OP: De flippers blijven in het bezit van het ziekenhuis. Neem ze altijd bij het volgend bezoek weer mee.

## Opmerkingen

- Oefen nooit langer dan 1½ minuut achter elkaar.
- Oefen een aantal keren per dag.
- Gebruik uw eigen bril of leesbril tenzij anders afgesproken met de orthoptist.
- Blijf steeds rustig en ontspannen ademen!
- Oefen zo ontspannen mogelijk, sluit soms even de ogen tussendoor.
- Kijk na het oefenen een tijdje uit het raam naar iets groens, bij voorbeeld een boom.

## Vragen

Heeft u vragen? Neem dan telefonisch contact op met de polikliniek Oogheelkunde via 010 – 893 93 93.

## Het Oogzorgnetwerk

Om u de beste zorg te geven werken wij samen met het Oogzorgnetwerk. Het Oogzorgnetwerk is een initiatief van Het Oogziekenhuis Rotterdam. Hierdoor wordt deskundigheid en kennis op het gebied van oogzorg gegarandeerd.



het oogzorgnetwerk  
the eye care network