

Oogspieroefeningen

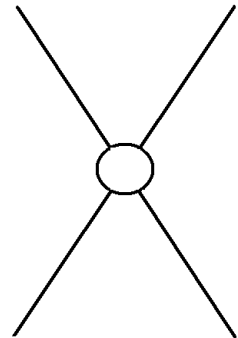
U hebt als advies van de orthoptist oogspieroefeningen meegekregen. Een van de redenen om deze oefeningen te doen is dat u moeite heeft met het kijken naar het puntje van uw neus of om de oogspieren te trainen na de oogspieroperatie. De orthoptist zal in deze folder aanstrepen welke oefening voor u van toepassing is.

Scheel kijken

Houd een pen recht voor u op ooghoogte, op ongeveer $\frac{3}{4}$ armlengte. Kijk naar het puntje van de pen. Beweeg de pen langzaam naar het puntje van uw neus terwijl u met beide ogen naar het puntje van de pen blijft kijken. Als u de pen dubbel ziet of als hij uit het midden schuift, gaat u rustig met de pen naar het beginpunt en begint u opnieuw. Probeer de pen zover als mogelijk richting uw neus te volgen. Blijf rustig en regelmatig ademhalen, houdt de adem niet in. Doe deze oefening 5x achter elkaar. Kijkt u na deze oefening even in de verte, zodat de ogen zich weer kunnen ontspannen. Mocht dit erg makkelijk gaan, dan kunt u ook eens proberen van opzij deze oefening te doen; hoofd rechthouden, de pen op ooghoogte in plaats van recht vooruit, van rechts en van links naar het puntje van uw neus toe bewegen terwijl u met beide ogen naar het puntje van de pen blijft kijken.

Stippellat

Houd de stippellat horizontaal tegen het puntje van uw neus. Houd het hoofd rechtop. Kijk met beide ogen naar de achterste stip. Als het goed is, ziet u deze stip enkel. Door deze stip lopen twee strepen naar elkaar toe en kruisen elkaar in de stip. (Zie voorbeeld) Kijk dan naar de tweede stip (1 stip dichterbij de neus). Deze moet dan enkel zijn en beide strepen kruisen elkaar ook in dat stipje. Kijk dan naar de volgende stip en zo verder tot aan uw neus. U moet iedere stip een paar tellen met uw ogen vasthouden. Als u de lijnen dubbel ziet of de strepen kruisen niet in de stip, dan gaat u langzaam terug naar het begin van de stippellat. Om het volgende stipje makkelijker te bereiken, kunt u met een punt van de pen de stip aanwijzen. Probeer dan de pen weg te halen en de stip enkel te blijven zien met twee strepen er doorheen.



Doe deze oefeningen 3x.

Ver weg / dichtbij

Zoek een voorwerp uit op afstand, op ooghoogte (bijvoorbeeld de televisie of een lamp) en ga daar recht voorzitten. Houd een pen rechtop op ooghoogte op ongeveer **20 cm** afstand van uw ogen. Houd het hoofd stil. Kijk nu afwisselend naar het voorwerp en de pen. Als u naar de pen kijkt, ziet u het voorwerp dubbel. Als u naar het voorwerp kijkt, ziet u de pen dubbel. Dus datgene waar u naar kijkt, moet enkel zijn; dat wat ervoor of erachter staat, ziet u dubbel. Doe dezelfde oefening maar houd de pen op **10 cm**.

Doe beide oefeningen ieder 5x.

Omkijkoefeningen

Houd uw linkerhand voor het linker oog. Neem in uw andere hand een pen. Deze pen beweegt u zover mogelijk naar links, naar rechts, naar boven en naar onderen. Met uw ogen probeert u de pen zo goed als mogelijk te volgen.

Doe deze oefening 5x achter elkaar.

Houd uw rechterhand voor het rechteroog en doe dezelfde oefening.

Advies

De oefeningen nemen telkens een paar minuten in beslag. Het beste is om een aantal keer (bijvoorbeeld 5x) per dag te oefenen en dan 1-2 minuten en niet één keer per dag heel lang. Het kan voorkomen dat u, vooral in het begin, na het oefenen (hoofd/oog)pijn heeft. Dit is normaal en zal in de loop van de tijd afnemen.

Vragen?

Als u met betrekking tot de oefeningen nog vragen heeft dan kunt u contact opnemen met uw behandelend orthoptist, ☎ (036) 868 88 61.

Tot slot

Sinds 2010 werkt het Flevoziekenhuis samen met het Oogzorgnetwerk aan het verbeteren van de kwaliteit van oogzorg in Almere. Om dit te realiseren werkt de polikliniek Oogheelkunde intensief samen met onder andere de Almeerse opticiens in het project OpticienZorg. Ook komt de Oogbus regelmatig in Almere.

