

Oogheelkunde

Convergentiezwakte

(Convergentie-insufficiëntie)

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

Uw orthoptist of oogarts heeft bij u een afwijkende oogstand geconstateerd die convergentiezwakte wordt genoemd. In deze folder kunt u lezen wat convergentiezwakte is en wat de klachten kunnen zijn. Ook kunt u lezen wat u zelf kunt doen om de klachten te verminderen.

Wat is convergentiezwakte?

Wanneer we op korte afstand naar een voorwerp kijken, richten onze beide ogen zich neuswaarts om dit voorwerp niet dubbel te zien. Deze beweging noemt men 'convergentie'. Het vermogen tot convergeren is belangrijk voor activiteiten op korte afstand zoals lezen, schrijven, computeren en handwerken. De convergentie noemt men 'normaal' als deze beweging van de ogen tot op het puntje van de neus kan worden uitgevoerd. Lukt dit niet of heeft men hier moeite mee, dan spreken we van een convergentiezwakte (ook wel convergentie-insufficiëntie genoemd).

Oorzaken

Een convergentiezwakte kan worden veroorzaakt doordat de binnenste oogspieren niet sterk genoeg zijn om de ogen ver genoeg naar binnen te draaien of om deze stand van de ogen lang genoeg vast te houden. Ook kan het zijn dat het vermogen tot samenwerken van de ogen verstoord is. Dit kan spontaan voorkomen, maar ook door andere aandoeningen.

Klachten

Indien er sprake is van een convergentiezwakte, kunnen diverse klachten optreden.

Hoofdpijn

Hoofdpijn kan worden veroorzaakt door de inspanning van de ogen om langere tijd te convergeren en dit vast te houden. Meestal is er een duidelijk verband met werkzaamheden op korte afstand, zoals lezen en beeldschermwerk. Vaak voelt men de hoofdpijn aan de voorzijde van het hoofd en boven de ogen.

Wazig zien, dubbelzien of het door elkaar lopen van de letters

Dit zijn ook veelvoorkomende klachten. Doordat het convergeren niet lukt, draait een oog niet mee naar binnen en 'kijkt' dus een andere kant op. Vaak wordt – onbewust – een oog dichtgeknepen bij werkzaamheden dichtbij.

Convergentiezwakte geeft niet altijd klachten. De ernst van de klachten is afhankelijk van de mate van de convergentiezwakte en van de aard van de dagelijkse werkzaamheden.

Behandeling

Behandeling is meestal alleen nodig als er daadwerkelijk klachten zijn. Oefeningen om de convergentie te verbeteren, zogenaamde convergentieoefeningen, kunnen worden voorgeschreven. Uw orthoptist of oogarts zal u vertellen hoe uw behandeling eruit gaat zien. Aanvankelijk kunt u door de oefeningen juist klachten krijgen, zoals hoofdpijn of een vermoeid gevoel. Dit is vergelijkbaar met spierpijn na het sporten.

Oogspieroefeningen

Er zijn verschillende oogspieroefeningen die u kunt doen.

Het beste kunt u tien keer per dag oefenen, wissel de verschillende oefeningen met elkaar af. Oefen nooit langer dan één minuut achter elkaar.

In het begin kunt u wat hoofdpijn (=spierpijn) krijgen van het oefenen. Dat is normaal en zal, na verloop van tijd, weer afnemen. U dient dan wel door te gaan met de oefeningen. Het duurt vaak enige weken voordat men baat kan ondervinden van het oefenen.

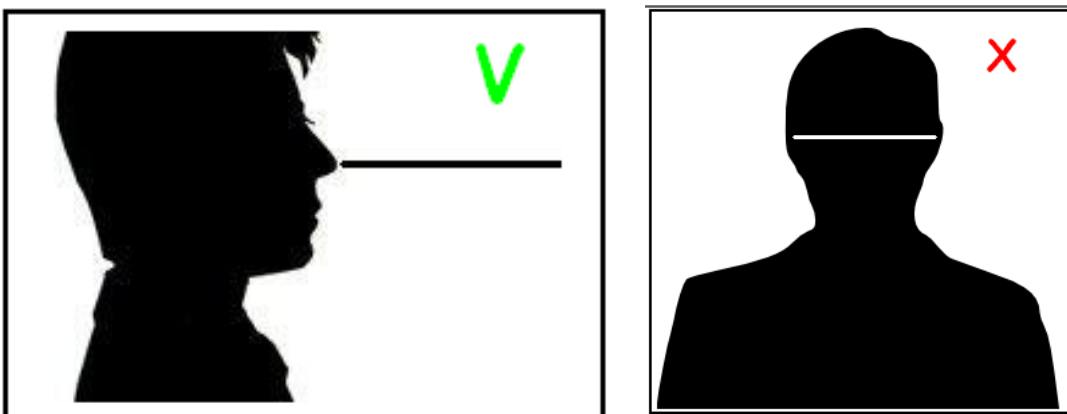
De verschillende oefeningen zijn:

1. Volgconvergentie (scheel kijken)

Houd een pen ongeveer 40 centimeter voor u op ooghoogte. Kijk naar de punt van de pen. Beweeg de pen nu langzaam naar u toe en blijf met beide ogen naar de punt kijken. Zodra u de pen dubbel ziet of als hij uit het midden verschuift, begint u weer opnieuw. Probeer steeds verder te komen met de pen, en hem te blijven volgen tot het puntje van uw neus. Doe deze oefening maximaal tien keer achter elkaar, maar niet te snel en niet langer dan één minuut.

2. Oefeningen met de stippellat

Knip de stippellat op de laatste pagina in deze folder uit. Houd bij het oefenen de stippellat met de korte kant tegen uw neus en met de stippen naar boven (afb.1).



Afbeelding 1: links = juiste houding, rechts = foutieve houding

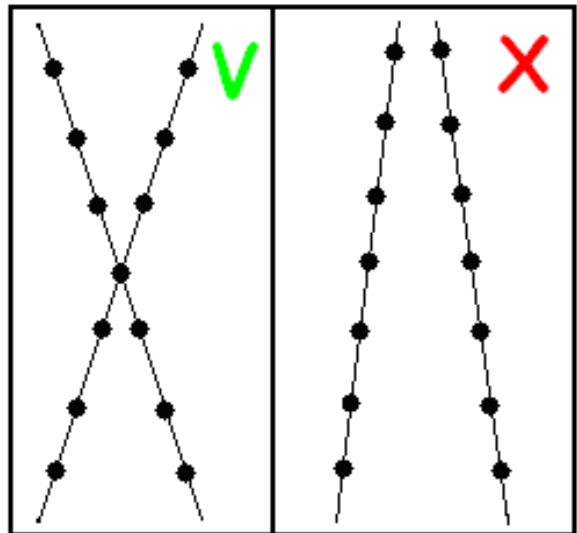
2.1 Stippellat, oefening 1:

U kijkt eerst met beide ogen naar het achterste stipje. Als het goed is ziet u deze stip enkel, maar met twee lijnen er doorheen, die kruisen in de stip (zie afbeelding 2, links).

Kijk nu naar het volgende stipje en probeer zo steeds dichterbij de neus te komen.

Zodra u de stip niet meer enkel ziet of de lijnen niet meer in de stip kruisen (zie afbeelding 2, rechts), begint u weer opnieuw.

Herhaal dit een aantal keer achter elkaar, hooguit één minuut achter elkaar.



Afb. 2: links = juist, rechts = fout

2.2 Stippellat, oefening 2:

Indien stippellat oefening 1 soepel gaat kunt u verder met oefening 2 gaan.

Deze is als volgt:

Kijk van het ene stipje naar het andere stipje in willekeurige volgorde. Blijf een paar tellen naar iedere stip kijken.

3. Springconvergentie (ver weg – dichtbij)

Zoek een punt uit op enkele meters afstand voor u, op ooghoogte. Houd een pen recht op, op 10 centimeter afstand, ook op ooghoogte.

Kijk nu afwisselend van het voorwerp in de verte naar de pen dichtbij. Houd het hoofd stil. Als u naar de pen kijkt, ziet u het voorwerp in de verte dubbel. Als u in de verte kijkt, is de pen dubbel.

Houd de pen nu op 6 centimeter afstand en herhaal de oefening.

4. Ontspanningsoefening

Om de ogen na het oefenen tot rust te laten komen, kunt u ontspanningsoefeningen doen.

Kijk gedurende 30 tot 60 seconden naar een punt in de verte. Direct na de oefeningen kan dit een vervelend gevoel geven. Dit betekent dat de oogspieren gaan ontspannen.

Prognose

De prognose hangt natuurlijk voor een groot deel af van de mate van de convergentiezwakte en van de oorzaak ervan, maar ook van de regelmaat waarmee men oefent. Bij een groot deel van de patiënten helpen de oefeningen voldoende om weer klachtenvrij te worden. Echter: een convergentiezwakte blijft vaak 'een zwak punt' en daarom kan het nodig zijn om regelmatig te blijven oefenen.

Indien oefeningen niet genoeg verbetering opleveren, is het soms mogelijk om met een aparte leesbril of speciale (lees-)bril met prismaglazen de resterende klachten te verminderen. De prismaglazen zorgen ervoor, dat er een enkel en scherp beeld ontstaat, ondanks de convergentiezwakte. Het nadeel van een prismabril kan zijn dat de ogen hierdoor het vermogen om te convergeren nog meer verliezen.

Soms kan een oogspieroperatie nodig zijn om de oogstand en de samenwerking tussen de ogen te verbeteren of te behouden.

Uw behandelend orthoptist zal u adviseren welke behandeling in uw geval de juiste is.

Tot slot

Denkt u eraan bij ieder bezoek aan het ziekenhuis een geldig legitimatiebewijs (paspoort, identiteitsbewijs, rijbewijs), een actueel medicatie overzicht en uw zorgverzekeringsspas mee te nemen. Zijn uw gegevens (verzekering, huisarts, etc.) gewijzigd, meldt u dit dan bij de Patiëntenregistratie op de begane grond in de hal van het ziekenhuis.

Uw team

Op onze polikliniek werken naast de oogartsen ook optometristen, orthoptisten en TOA's (technisch oogheelkundig assistenten). Zij zullen voorafgaand aan uw bezoek aan de oogarts de vooronderzoeken doen. Houdt u daarom rekening met een langere bezoektijd op onze polikliniek.

Daarnaast is Alrijne Ziekenhuis een opleidingsziekenhuis. Dit betekent dat u onderzocht en behandeld kunt worden door een coassistent of een oogarts in opleiding, beide onder directe supervisie van uw oogarts. Heeft u hiertegen bezwaar, meldt u dit dan voor aanvang van de afspraak.

Meer informatie

Voor meer achtergrondinformatie over oogaandoeningen en de behandeling ervan kunt u kijken op www.oogartsen.nl. Deze informatieve site wordt onderhouden door onder anderen de oogartsen van Alrijne Ziekenhuis. U vindt er teksten, foto's, filmpjes en handige links naar bijvoorbeeld patiënten verenigingen. Ook kunt u veel informatie vinden op de website: www.oogheelkunde.org en www.orthoptisten.info.

Vragen

Heeft u nog vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van deze folder, stelt u deze dan aan de orthoptist van de polikliniek Oogheelkunde.

De polikliniek Oogheelkunde Alrijne Ziekenhuis Leiden heeft routenummer 7 en is van maandag tot en met vrijdag telefonisch te bereiken via 071 517 83 24 van 08.30 tot 12.30 en van 13.30 tot 16.30 uur.

De polikliniek Oogheelkunde Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp heeft routenummer 7 en is van maandag tot en met vrijdag telefonisch te bereiken via 071 582 8058 van 08.30 tot 12.30 uur en van 13.30 tot 16.30 uur.

De polikliniek Oogheelkunde Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn heeft routenummer 40 en is van maandag tot en met vrijdag telefonisch te bereiken via 0172 467 058 van 08.30 tot 12.30 uur en van 13.30 tot 16.30 uur.

De Spoedeisende Hulp (SEH) van Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp is telefonisch te bereiken via 071 582 8905.

Over Alrijne Zorggroep

Op onze locaties in Leiden, Leiderdorp, Alphen aan den Rijn, Katwijk en Sassenheim, bieden wij de beste zorg dichtbij aan iedere patiënt. En dat doen we samen: met patiënten die de regie over hun eigen leven voeren, met deskundige en betrokken medewerkers, in samenwerking met huisartsen en andere zorgverleners.

Voor meer informatie over Alrijne Zorggroep kunt u terecht op www.alrijne.nl.

Volg ons ook op Twitter @alrijne en Facebook.

Geef uw mening!

Op www.zorgkaartnederland.nl kunt u aangeven hoe u de zorg in Alrijne Ziekenhuis heeft ervaren. Op deze manier kunt u ons helpen de kwaliteit van zorg nog verder te verbeteren.

21.23, 04_17

Stippellat, behorend bij de folder 21.23, *Convergentiezwakte*

Deze stippellat is bedoeld voor de oefeningen 2.1 en 2.2, op pagina 4 en 5.

Knip de lat voor gebruik bij deze oefeningen langs de stippelijntjes uit.

Eventueel kunt u de stippellat op een stevig stuk karton of een liniaal plakken.

