

Oogheelkunde

Oogspieroefeningen bij convergentie- /accommodatiezwakte

(Bij convergentie-/accommodatie-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 convergentie- en/of accommodatiezwakte wordt genoemd. In deze folder kunt u lezen wat convergentie- en accommodatiezwakte 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 kunnen convergeren is belangrijk voor activiteiten op korte afstand zoals lezen, schrijven, werken op de computer en handwerken. De convergentie is '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).

Wat is accommodatiezwakte?

Accommodatie is het aanspannen van de ooglensspier om dichtbij te kunnen kijken. Hoe dichterbij het object, hoe meer u de ooglensspier moet aanspannen. Hoe goed u de ooglensspier kunt aanspannen, is afhankelijk van de leeftijd en wordt minder met het ouder worden. Men heeft dan een leesbril nodig. Maar als men op jonge leeftijd moeite heeft met accommoderen, is er sprake van een accommodatiezwakte (ook wel accommodatie-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.
- Een accommodatiezwakte kan worden veroorzaakt doordat de ooglensspier niet sterk genoeg is om de ooglenz voldoende bol te maken.
- Ook kan het zijn dat het vermogen tot samenwerken van de ogen verstoord is. Dit kan spontaan voorkomen, maar ook door andere aandoeningen.

Klachten

Een goede samenwerking tussen de ogen en een soepele accommodatie is van groot belang, zeker bij lezen, schrijven en werken op de computer. Als deze samenwerking minder goed is, kunnen de volgende klachten ontstaan:

- hoofdpijn (meestal boven de ogen, wordt vaak in de loop van de dag erger)
- wazig zien moeite met concentreren

- dubbelzien
- onstabiel beeld; de letters dansen of verschuiven
- moeite met wisselen van dichtbij – veraf kijken

Een convergentiezwakte geeft niet altijd klachten. Hoe ernstig de klachten zijn, hangt af van de mate van de convergentiezwakte en van de aard van de dagelijkse werkzaamheden.

Behandeling

Behandeling is meestal alleen nodig als er ook echt klachten zijn. U kunt oefeningen krijgen om de convergentie te verbeteren: zogenaamde convergentieoefeningen. Uw orthoptist of oogarts zal u vertellen hoe uw behandeling eruit gaat zien.

Oogspieroefeningen

Er zijn verschillende oogspieroefeningen die u kunt doen. Uw orthoptist zal u adviseren welke oefeningen 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 een paar weken voordat u merkt dat de oefeningen effect hebben.

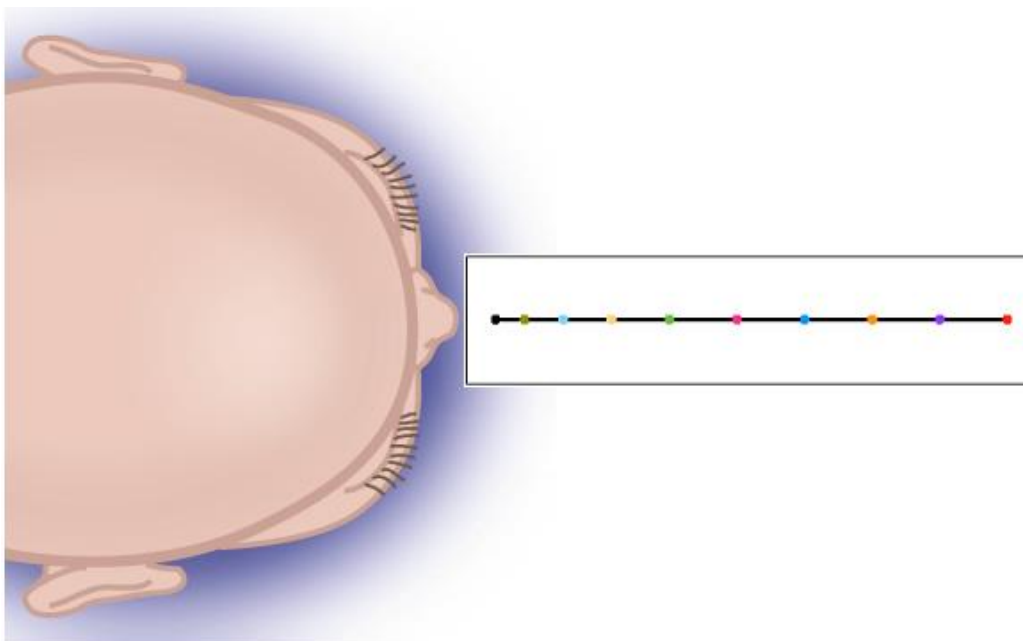
De verschillende oefeningen zijn:

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, met de stippen naar boven en de zwarte stip bij de neus. (afb.1).



Afbeelding 1: bovenaanzicht oefenen met stippellat

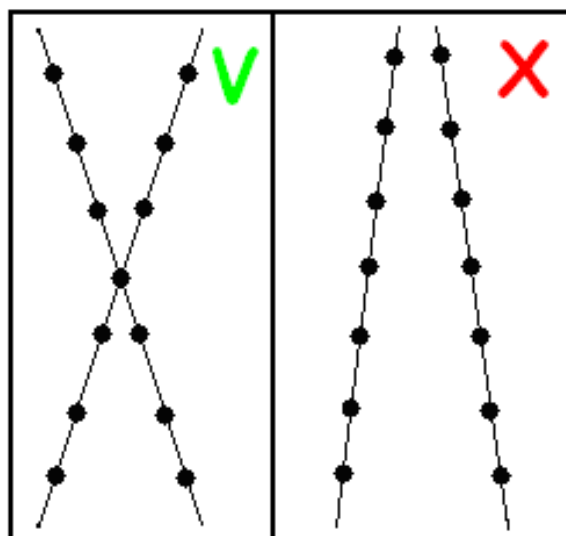
2.1 Stippellat, oefening 1:

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:

Als stippellat oefening 1 soepel gaat, kunt u verder gaan met oefening 2. Deze is als volgt:

Kijk in willekeurige volgorde van het ene stipje naar het andere stipje. 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 rechttop, 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. Flippers

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

4.1 Prismaflippers

- Zoek een voorwerp op ongeveer zes meter afstand, één halverwege (drie meter) en neem voor dichtbij een tijdschrift of boek.
- Kijk naar het voorwerp veraf.
- 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.
- Zodra u het beeld enkel hebt, blijft u vijf seconden naar het voorwerp kijken.
- Draai nu de flipper om, zodat u de kleine streepjes aan de binnenkant van het glas ziet zitten.
- Zodra u het beeld enkel hebt, blijft u weer vijf seconden naar het voorwerp kijken.
- Doe deze oefening vijf keer.
- Kijk nu naar het voorwerp op drie meter en herhaal bovenstaande oefening.
- Kijk daarna in het tijdschrift en herhaal de oefening nog een keer.

Doe deze oefening twee keer per dag en niet langer dan drie minuten per keer.

4.2 Accommodatieflippers

- Houd het boek / 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) en stel zo 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 de ogen extra inspannen (de min glazen), voor de andere kant moet u juist ontspannen (de plus glazen).
- In het begin kan het nodig zijn om tussendoor steeds even zonder glazen te kijken.
- Het is de bedoeling dat u na een tijd vlot van min glazen naar plus glazen kunt wisselen.

Doe deze oefening twee keer per dag niet langer dan drie minuten per keer.

5. 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

Of de oefeningen helpen, hangt natuurlijk voor een groot deel af van hoe erg de convergentie- en/of accommodatiezwakte was en van de oorzaak ervan, maar ook of men regelmatig oefent. Bij een groot deel van de patiënten helpen de oefeningen genoeg om de klachten te laten verdwijnen. Maar het blijft vaak 'een zwak punt' en daarom kan het nodig zijn om regelmatig te blijven oefenen.

Als oefeningen niet genoeg helpen, kunnen de klachten die er nog zijn minder worden door een aparte leesbril of speciale (lees-)bril met prismaglazen te dragen. 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 nog minder kunnen convergeren. De prismasterkte zal dan kunnen toenemen.

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

Tot slot

Denkt u eraan bij ieder bezoek aan het ziekenhuis een geldig legitimatiebewijs (paspoort, identiteitsbewijs, rijbewijs), een actueel medicatie overzicht en uw zorgverzekeringspas 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

Alrijne Ziekenhuis een opleidingsziekenhuis. Dit betekent dat u onderzocht en behandeld kunt worden door een stagiaire, onder directe supervisie van uw orthoptist. 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.

Tijdens kantooruren staan de medewerkers van onze polikliniek u graag te woord.

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, 06_19

Bijlage 1: Stippellat

Deze stippellat is bedoeld voor de oefeningen 2.1 en 2.2, op pagina 5 en 6.

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

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

© Alrijne Ziekenhuis



