

Lees- en/of focusproblemen

Algemeen

Uw oogarts of orthoptist heeft met u gesproken over uw lees- en/of focusproblemen. In deze folder leest u meer informatie over de oorzaken, klachten en behandelingen.

Oorzaken

Lees- en focusproblemen kunnen verschillende oogheelkundige oorzaken hebben. Ook onderliggende psychologische problemen kunnen lees- en focusproblemen veroorzaken.

Brilafwijking

Bij een brilafwijking wordt het beeld dat het oog binnenkomt niet goed op het netvlies afgebeeld. Hierdoor ziet u onscherp.

Verborgene scheelzien

De ogen hebben de neiging scheel te kijken. Door veel inspanning kunt u ze meestal recht houden, maar soms lukt dat niet en kijkt u scheel.

Convergentiezwakte

U heeft moeite met het naar binnen draaien van uw ogen (convergeren) als u naar een naderend of dichtbijgelegen voorwerp kijkt. Hierdoor kunt u zich moeilijk focussen tijdens bijvoorbeeld het lezen of computeren.

Accommodatieproblemen

Bij dichtbij kijken moet de ooglenz door inspanning van een spier boller worden en bij veraf kijken weer ontspannen. U heeft moeite met het inspannen van die spier (dit noemen we hypo-accommodatie) of ontspannen van die spier (dit noemen we een accommodatie spasme of hyperaccommodatie).

Lees- en/of focusproblemen bij volwassenen en kinderen

Lees- en/of focusproblemen komen op verschillende leeftijden voor. Bij volwassenen hebben de lees- en/of focusproblemen meestal andere oorzaken dan bij kinderen.

Volwassenen

Bij volwassenen (40 jaar en ouder) ontstaan lees- en focusproblemen meestal doordat het accommodatievermogen van de ogen minder wordt. Vaak ontstaan de klachten door een onderliggende brilsterkte (hypermetropie).

Kinderen

Bij kinderen ontstaan leesproblemen niet altijd door oogafwijkingen. Het kan ook zijn dat een kind moeite heeft met lezen door bijvoorbeeld woordblindheid of dyslexie. Oogproblemen kunnen leesproblemen wel versterken. Om die reden is het belangrijk dat kinderen met leesproblemen eerst door een orthoptist onderzocht worden. Een orthoptist kan eventuele oogproblemen vaststellen of uitsluiten.

Klachten

Mensen met lees- en/of focusproblemen hebben vaak de volgende klachten:

- hoofdpijn
- wazig zien
- dubbelzien
- het door elkaar lopen van letters en regels.

De ernst van de klachten is afhankelijk van het soort oogafwijking en uw dagelijkse bezigheden.

Behandelingen

Bij lees- en/of focusproblemen zijn verschillende behandelingen mogelijk. Uw orthoptist heeft met u besproken welke behandeling voor u het meest geschikt is.

Het is belangrijk om niet in paniek te raken als er niet direct een medische reden gevonden wordt. Bij zowel kinderen als volwassenen komt het vaak voor dat er geen oorzaak gevonden wordt. In veel gevallen verdwijnen de klachten vanzelf.

Oefenen met een pen: volgconvergentie

U houdt een pen in uw hand en uw arm gestrekt. U richt uw ogen op het puntje van de pen. Vervolgens beweegt u de pen langzaam richting uw neus. Wanneer u de pen dubbel of wazig gaat zien, begint u weer opnieuw. Herhaal deze oefening tien keer achter elkaar. Ontspan daarna uw ogen door recht vooruit te kijken. Het doel van deze oefening is dat u na verloop van tijd de pen tot uw neus scherp blijft zien.

Oefenen met een pen: springconvergentie

U houdt een pen vast in uw hand en uw arm gestrekt. U richt uw ogen op het puntje van de pen. Vervolgens kijkt u naar een voorwerp op vijf meter afstand en probeert u deze scherp te zien. Kijk nu wisselend naar het voorwerp veraf en dichtbij. Als u naar een voorwerp dichtbij kijkt, ziet u als het goed is het voorwerp veraf dubbel. Als u naar het voorwerp veraf kijkt, ziet u het voorwerp dichtbij dubbel. Het voorwerp waar u zich op focust, moet dus scherp zijn. Herhaalt u deze oefening tien keer achter elkaar. Ontspan daarna uw ogen door recht vooruit te kijken.

Oefenen met een stippellat: springconvergentie

Houd een papieren stippellat tegen uw neus. Wanneer u naar de achterste stip kijkt, dan ziet u dat er twee lijnen door de stip kruisen. Kijkt u daarna naar de stip die iets dichterbij uw oog ligt. De lijnen kruisen weer door de stip. Wanneer de lijnen niet meer door de stip kruisen of u als u twee stippen ziet, dan draait één van de ogen niet mee naar binnen. Dit kunt u trainen door deze oefening te blijven herhalen. De oefening herhaalt u tien keer achter elkaar, drie keer per dag. Het doel van deze oefening is dat u de lijnen steeds dichterbij uw neus door de stip ziet kruisen en dat u slechts één stip tegelijk ziet.

De stippellat krijgt u mee tijdens bij de afspraak met uw orthoptist.

Oefenen met een prismaflipper

Afhankelijk van op welke afstand klachten optreden, zoekt u een voorwerp op vijf meter of dertig centimeter afstand. Kijk naar het voorwerp en houd de prismaflipper vlak voor uw ogen (het woord 'out' gericht naar uw gezicht). Als u dubbelziet, probeer dan uw ogen te ontspannen. Het beeld kan kleiner en iets waziger worden. Wanneer u niet meer dubbelziet, kijkt u vijf seconden naar het voorwerp. Draai nu de flipper om (het woord 'in' gericht naar uw gezicht). Probeer het beeld weer enkel te krijgen door uw ogen te ontspannen. Het kan zijn dat u het beeld niet helemaal enkel krijgt. Blijf dan tien seconden naar het voorwerp kijken en ga verder met de oefening. Herhaal deze oefening vijf keer.

De prismaflipper krijgt u mee tijdens de afspraak met uw orthoptist. U betaalt borg voor het gebruik van de prismaflipper.

Oefenen met accommodatieflipper

Houd een voorwerp (bijvoorbeeld een tijdschrift) op veertig centimeter afstand van uw gezicht. Probeer de tekst op het tijdschrift te lezen. Gebruikt u hiervoor altijd uw eigen bril. Houd de accommodatieflipper daarna voor uw ogen met de vergrotende glazen (plusglazen). Wanneer u de letters goed kunt lezen, draait u de flipper om naar de verkleinende glazen (minglazen). Wacht tot u de tekst goed kunt lezen en draai dan de flipper weer om naar de plusglazen. Herhaal deze oefening gedurende één minuut. Tel daarbij het aantal omwentelingen van de glazen.

Voer deze oefening twee keer per dag maximaal één minuut uit. Probeer na de oefening uw ogen te ontspannen. De accommodatieflipper krijgt u van de orthoptist mee. U betaalt borg voor het gebruik van de accommodatieflipper.

Prisma's

Als uw klachten niet verminderen door de oefeningen, is het eventueel mogelijk om met een speciale (lees)bril met prismaglazzen de resterende klachten te verminderen. De prismaglazzen zorgen ervoor dat er een enkel en scherp beeld ontstaat. Het nadeel van een prismabril is dat de ogen het vermogen om uw ogen naar binnen te draaien (convergeren) nog meer verliezen.

Resultaat van een behandeling

Het resultaat van een behandeling is afhankelijk van de oorzaak en de ernst van de problemen. Bij de meeste patiënten helpen de oefeningen voldoende om klachtenvrij te worden. Om terugkeer van de klachten te voorkomen, is het belangrijk dat u de oefeningen regelmatig herhaalt.

Vragen

Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder, stelt u deze dan aan uw behandelend orthoptist bij uw volgende afspraak. U kunt ook telefonisch met uw vragen terecht bij de polikliniek Oogheelkunde via telefoonnummer (0314) 32 96 14.

Nederlandse Vereniging van Orthoptisten (NVvO)

Wilt u meer weten over orthoptische aandoeningen? Op de website van de Nederlandse Verenigingen van Orthoptisten vindt u meer informatie: www.orthoptie.nl.