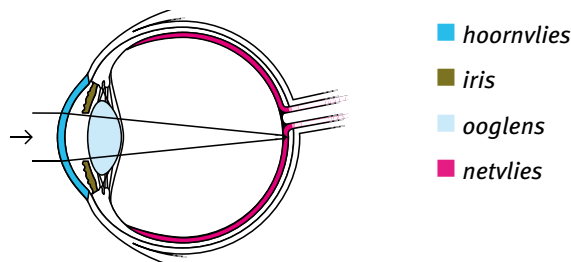


Accommodatiestoornis

Deze folder geeft u informatie over een accommodatiestoornis en hoe u de klachten daarvan kunt verminderen.

Accommodatie

Accommodatie is het scherpstellen van wat we zien; veraf en dichtbij. De ooglens verandert voortdurend van vorm en zorgt dat het licht precies op het netvlies valt (zie figuur 1). Wanneer u ouder wordt, wordt ook de ooglens ouder, waardoor het scherpstellen langzamer en minder nauwkeurig gaat en u slechter gaat zien. Dit is een normaal proces dat meestal begint tussen het 40e en 45e levensjaar. Het lukt dan niet meer om voor dichtbij goed scherp te stellen; dit noemen we ouderdomsverziendheid.



Figuur 1

Diagnose

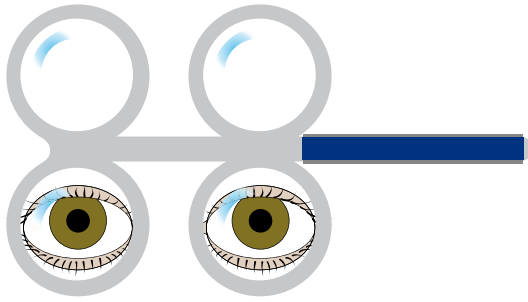
Tijdens het onderzoek bij de orthoptist is naar voren gekomen dat u moeite heeft met het scherpstellen voor dichtbij. De accommodatiestoornis kan klachten geven zoals leesproblemen, wazig of dubbel zicht, vermoeidheid en/of hoofdpijn (vaak boven de ogen bij de wenkbrauwen of het voorhoofd). Meestal zijn deze klachten met een leesbril te verhelpen. Als u al op jongere leeftijd deze klachten heeft, is een leesbril niet altijd de juiste oplossing.

Behandeling

Met de oefening met de 'accommodatieflipper' kunt u zelf het accommodatievermogen verhogen.

Gebruik tijdens de oefening uw eigen bril, tenzij met uw orthoptist anders is afgesproken. Probeer de oefening ontspannen te doen.

1. Houd een boek/tijdschrift op de normale leesafstand (ongeveer 40 cm).
Stel de letters scherp.
2. Houd nu de flipper voor de ogen; het handvat horizontaal op de hoogte van de slaap, zodat u door de onderste twee glazen kijkt (zie figuur 2).
Stel de tekst zo snel mogelijk scherp.
3. Kantel de flipper en kijk nu door de andere twee glazen.
Stel de tekst wederom zo snel mogelijk scherp.



Figuur 2

Kijkend door de verkleinende set glazen (minglazen) moeten de ogen extra inspannen. Kijkend door de vergrotende set (plusglazen) kunnen de ogen juist ontspannen. Doordat de ogen zowel moeten inspannen als ontspannen kan het een erg intensieve oefening zijn. In het begin van de oefening kan het nodig zijn om tussendoor even niet door de glazen te kijken, omdat het scherpstellen anders niet lukt. Maar het is de bedoeling dat u na een aantal keer oefenen, sneller van de minglazen naar de plusglazen kan wisselen. Oefen niet langer dan 2 minuten per keer. Als u meer wilt oefenen, doe dit dan door meerdere keren per dag te oefenen.