

## Orthoptische oefeningen

U heeft van de orthoptist het advies gekregen om oefeningen te doen. Het kan voorkomen dat u, vooral in het begin, na de oefeningen hoofdpijn of vermoeide ogen krijgt. Dit is normaal en neemt na verloop van tijd weer af. Hieronder volgen een aantal instructies voor de oefeningen. Over het algemeen moet u de oefeningen 3 keer per dag uitvoeren.

### Volgconvergentie

Houd een pen rechtop op ooghoogte op armlengte afstand. Kijk naar de punt van de pen en beweeg deze nu langzaam naar u toe. Blijf met beide ogen naar het puntje kijken. Als u de pen dubbel ziet of als de pen uit het midden verschuift begint u opnieuw. Doe deze oefening tien keer achter elkaar.

### Springconvergentie

Houd een pen rechtop iets onder ooghoogte op 15 cm afstand. Kijk naar een vast punt in de verte op ongeveer 5 meter afstand. Kijk nu met beide ogen naar het puntje van de pen, de pen moet enkel zijn. Probeer dit een paar seconden vast te houden en kijk daarna weer in de verte.

### Stippellat

Houd de stippellat horizontaal tegen het puntje van de neus aan. Kijk nu met beide ogen naar de verste stip. Als het goed is, ziet u de stip enkel en lopen er twee strepen naar elkaar toe die elkaar kruisen in de stip (figuur 1). Kijk dan naar de volgende stip, die moet ook enkel zijn en de strepen moeten elkaar kruisen in de stip. Kijk dan naar de volgende stip en zo verder tot aan de neus. Ieder stipje moet u een paar seconde vasthouden met de ogen. Als u de stip dubbel ziet (figuur 2) of als er een streep verdwijnt (figuur 3), dan begint u opnieuw. Voordat u opnieuw begint kijkt u eerst even in de verte om de ogen te ontspannen



Figuur 1



Figuur 2



figuur 3

## Poezenplaat

Houd de plaat vast op ongeveer 30 cm, iets onder ooghoogte. Houd met de andere hand een pen op ongeveer 15 cm afstand. Kijk nu naar het puntje van de pen, het puntje moet enkel zijn. Als u concentreert op het puntje van de pen, dan ziet u als het goed is nu drie poezen waarvan de middelste compleet is met een staart, oren en snorharen. Het kan zijn dat u eerst vier poezen ziet, probeer dan te spelen met de afstand tot het er drie zijn.

## Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft, kunt u op werkdagen contact opnemen met de polikliniek oogheekunde.

## Belangrijke telefoonnummers

**ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 22 100 00**

**Polikliniek Oogheekunde: (013) 221 03 20**

**Locatie ETZ Elisabeth**

**Route 28**

**Locatie ETZ TweeSteden**

**Route 1B**

**Locatie ETZ Waalwijk**

**Route 43**