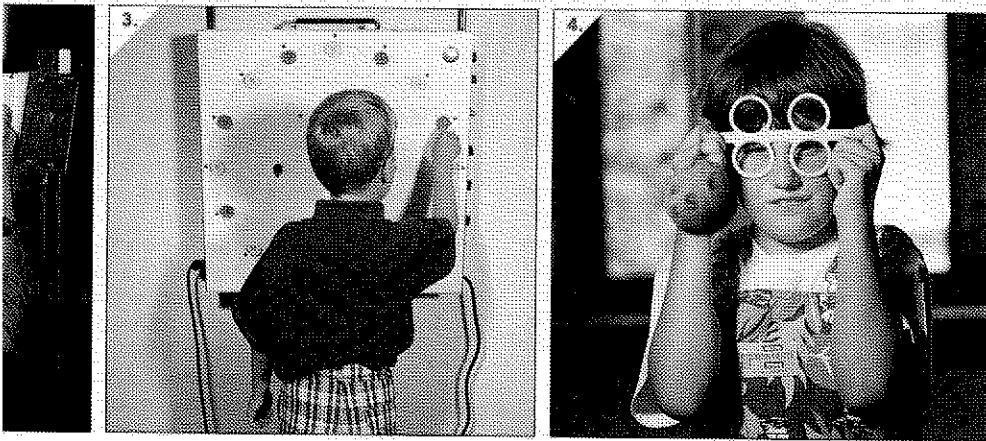




door
Carine Wijffels
Foto's: Jean Van Cleemput

LEREN OM JE OGEN GOEDERTE MAKEN

VISUELE TRAINING



1. Oefeningen voor de samenwerking tussen de ogen kunnen een oplossing bieden bij concentratieproblemen en bij dubbel of troebel zien.

2. Mensen die precies werk verrichten en kinderen met schrijfmotorische problemen kunnen de coördinatie tussen zien en fijne motoriek oefenen.

3. Bij dit onderdeel van het visueel trainingsschema leert het kind z'n ogen soepel bewegen en tegelijkertijd z'n handen sturen.

4. Bij deze oefening (ook aangewezen voor sportbeoefenaars) komt het er op aan de bal in beweging te volgen én tegelijkertijd scherp te stellen om de cijfers op de bal te lezen.

Wie problemen heeft bij het zien, heeft niet altijd onmiddellijk een bril nodig. In de optometrie gaat men ervan uit dat zien een aangeleerd proces is, en dat bepaalde zichtproblemen kunnen ontstaan door verkeerde gewoonten, factoren uit de omgeving en dergelijke. Visuele training kan die problemen dan soms uit de weg ruimen.

GUY NAEGELS

"Beter leren zien kun je altijd"

Guy Naegels is voorzitter van de Beroepsvereniging van Optometristen en van het Centrum voor Visuele Training in Berchem. Aan hem vroegen we welke rol de optometrie kan spelen bij gezichtsproblemen.

Feeling: Wat is de bedoeling van visuele training?

GUY NAEGELS. "Het 'zicht' is het aangeboren vermogen om lichtstralen te ontvangen en die door te seinen naar ons brein. Als er iets aan de ogen scheelt en er dus sprake is van een organisch defect, dan moet je naar de oogarts. Maar het is mogelijk dat iemand met gezonde ogen toch slecht 'ziet'. Het komt erop aan je ogen op een goede manier te gebruiken, en dat kun je leren, net als praten of lopen."

Feeling: Is alles dan niet in orde als je alle lettertjes kunt lezen op dat verlichte bord, het optotype?

GUY NAEGELS. "Bij 'zien' gaat het om meer dan alleen de gezichtsscherpte. Tijdens een functioneel optometrisch onderzoek kijken we bijvoorbeeld ook hoe de samenwerking tussen de twee ogen is en of ze op de juiste manier bewegen bij het lezen. We gaan na of het dieptezicht voldoende ontwikkeld is, zodat je kunt inschatten wat ver weg staat en wat dichtbij, en of er voldoende scherpteinstellingssoepelheid is, zodat je vlot kunt

overschakelen van lezen naar in de verte kijken. Er wordt ook nagegaan of er een goede coördinatie is tussen ogen en motoriek. Als een kind bijvoorbeeld na veel oefenen nog steeds moeite heeft om op de lijntjes te schrijven, dan kan er iets mis zijn met dat laatste. En er kunnen ook problemen zijn met bijvoorbeeld visualisatie, het vermogen om iets in je hoofd voor te stellen, of met het visuele geheugen."

Feeling: Gebeurt zo'n functioneel optometrische begeleiding vooral bij kinderen?

GUY NAEGELS. "Er worden steeds meer kinderen naar ons doorverwezen door de (para)medische sector, PMS- en revalidatiecentra en scholen. In zo'n geval gaat het vaak om lees- en leermoeilijkheden door dysfuncties van het gezichtsvermogen, of om progressieve bijziendheid, waarbij het kind hoe langer hoe moeilijker kan lezen wat er op het bord staat. Ook komen hier nogal wat kinderen met een 'lui oog'. Maar ook volwassenen kunnen baat hebben bij de hulp van een optometrist. Visuele problemen die gebonden zijn aan de werksituatie, kunnen vaak voorkomen of verminderd worden door een verandering in de houding of de verlichting of door de juiste plaatsing van het materiaal. Intensief gebruik van een computer is bijvoorbeeld erg belastend voor de ogen, en dat kan tot hoofdpijn, misselijkheid, concentratieproblemen en wazig zicht bij het lezen of televisiekijken leiden. Er is zelfs een naam voor:

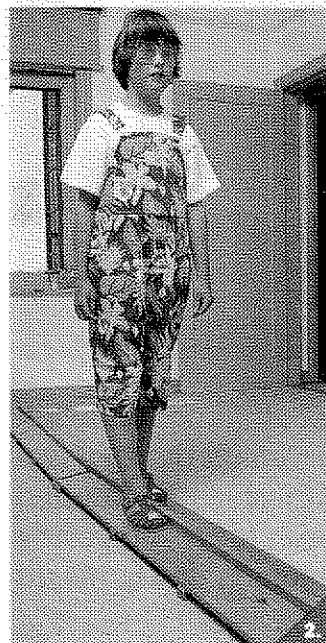
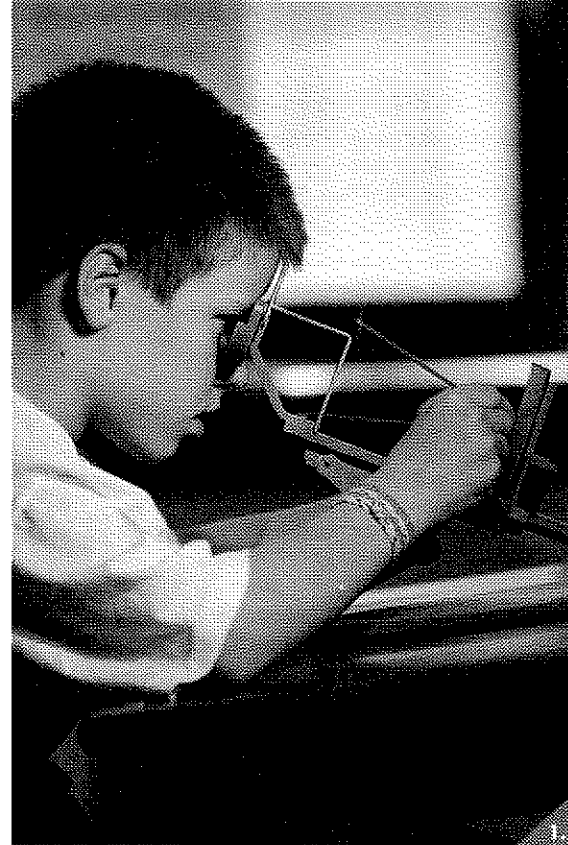
Video Display Terminal Syndrome. Ook in de diamant- en de elektronica-sector klagen werknemers dikwijls over gezichtsstoornissen.

Naast de bedrijfsoptometrie is er dan nog de sportoptometrie. De meeste mensen gebruiken namelijk maar 60% van hun visueel potentieel, en Amerikaanse topsporters, maar ook Belgische tennissterren, verbeteren hun normaal zicht door visuele training. Iedere sport vraagt specifieke visuele vaardigheden. Zo besteden voetballers aandacht aan de perifere waarneming, terwijl schutters het centraal zicht trainen. En dan zijn er de kinderen en volwassenen die een laag gezichtsvermogen hebben, of dat nu aangeboren is of het gevolg van ziekte of een ongeval. Met de juiste optische instrumenten en een gespecialiseerde begeleiding kunnen ze leren om toch zo efficiënt mogelijk te zien."

Feeling: Wat gebeurt er nu precies als je naar een optometrist gaat?

GUY NAEGELS. "Eerst worden er een aantal metingen gedaan om de kwaliteit van de visuele vaardigheden vast te stellen. Bij kinderen wordt bovendien gekeken in welk stadium van de visuele ontwikkeling ze zich bevinden. Als uit het onderzoek blijkt dat een functioneel optometrische begeleiding van nut kan zijn, dan wordt er een plan opgesteld. De cliënt krijgt raadgevingen voor visuele hygiëne die aangepast zijn aan zijn speciale situatie. Eventueel worden er optische hulpmiddelen ingeschakeld. Want naast de gewone 'compenserende' bril is er bijvoorbeeld een studiebril, die kan helpen om je beter te concentreren zonder iets aan je gezichtsscherpte te veranderen. De echte visuele training omvat een aantal sessies waarin de cliënt oefeningen aanleert en leert omgaan met didactisch hulpmateriaal. Elke sessie duurt van 45 tot 60 minuten en afhankelijk van het probleem moet je rekenen op 10 tot 20 sessies, soms meer." ▶

VISUELE TRAINING



1. *Visuele training kan een oplossing bieden voor kinderen met leerproblemen bij wie de oog-hand-coördinatie onvoldoende ontwikkeld is.*

2. *Onhandige kinderen of kinderen met leerstoornissen kunnen de integratie oefenen van visuele en grofmotorische vaardigheden (zien en bewegen).*

Feeling: Wat kost zo'n sessie ongeveer?

GUY NAEGELS: "Per keer betaalt de cliënt zo'n 600 tot 900 BF, inclusief materiaal en BTW. Op dit bedrag betaalt de ziekenbond niets terug, en voor sommige mensen kan de prijs dus zeker een bezwaar zijn. Daarom streven we er ook naar het aantal sessies zoveel mogelijk te beperken en ervoor te zorgen dat de cliënt de oefeningen zo snel mogelijk thuis kan doen. Maar dan moet hij dat ook wel echt volhouden: in het begin vergen de oefeningen zo'n 15 minuten per dag; later is er onderhoudstraining. Ouders moeten dus ook voldoende gemotiveerd zijn om hun kind thuis te

stimuleren en begeleiden."

Feeling: Wat zijn de vooruitzichten als iemand zich stipt aan de trainingen houdt?

GUY NAEGELS: "In de meeste gevallen zal de cliënt zijn ogen beter kunnen gebruiken. Alles hangt natuurlijk af van de aard van het probleem en ook van de leeftijd en de motivatie. Ook erfelijkheidsfactoren kunnen een rol spelen. En van visuele training mag ook niet té veel verwacht worden: bij kinderen met leerproblemen bijvoorbeeld spelen er naast de visuele stoornissen nog andere factoren een rol. Maar beter leren zien kun je altijd!"

DE OOGARTS

"Visuele training kan nuttig zijn, zeker voor kinderen"

Feeling vroeg een oogarts naar zijn mening over visuele training. De arts over de mogelijkheden en beperkingen: "Wanneer een kind last heeft van een 'lui oog', amblyopie, wordt meestal begonnen met occlusietherapie. Dat wil zeggen dat het goede oog bedekt wordt zodat het luie oog beter zou gaan functioneren. Als blijkt dat dat niet voldoende is, kan een aanvullende visuele training zeker zinvol zijn. Na het volgen van zo'n programma verbeteren het binoculair zicht en het concentratievermogen van het kind vaak. Daarna heeft

thuisstraining, al dan niet in combinatie met occlusietherapie, tot op de leeftijd van 10 tot 12 jaar zeker zijn nut. Ook bij kinderen met een normaal gezichtsvermogen kan de concentratie verbeterd worden door visuele training.

Voor mensen die bijziend zijn en dus problemen hebben met in de verte zien, mogen de mogelijkheden van visuele training niet overschat worden. Bij sommige mensen kan de evolutie van de bijziendheid afgeremd worden door training, maar die geheel stoppen of verbetering brengen zal niet zo gemakkelijk zijn. In sommige gevallen kan zo iemand wel geholpen worden met een bifocale bril, waarin de glazen onderaan minder gecorrigeerd zijn dan bovenaan, zodat je geen overcorrectie krijgt bij het lezen.

Mensen die aan nystagmus, een onge-

HOUD UW OGEN GEZOND

Deze tips zijn belangrijk voor groot én klein, wie al vroeg een paar goede gewoontes aanleert, spaart zijn ogen heel wat last.

- Zorg voor een goede houding bij het lezen en schrijven, ga goed rechtop zitten en houd minstens een onderarm lengte afstand tussen uw ogen en het papier.
- Lezen en schrijven doet u het beste door het boek of papier op een schuin vlak met een helling van 20° te leggen. Zorg altijd voor een goede verlichting.
- Televisiekijken is vermoeiend voor de ogen. Ga in elk geval ver genoeg van het toestel vandaan zitten, de afstand moet minstens zevenmaal de dwarsdoorsnee van het scherm bedragen. Laat ook veel licht branden.
- Kijk nooit te lang intensief dichtbij, bijvoorbeeld bij het lezen of knutselen, maar kijk regelmatig op en in de verte. Beweeg zo nu en dan eens flink uw ogen.

Speciaal voor computertreks

- Zorg ervoor dat de stoel en tafel ergonomisch zijn opgesteld, de monitor moet iets onder ooghoogte staan en niet te schuin ten opzichte van de gezichtsas.
- Kies voor een scherm met hoge resolutie en laag contrast, dat geeft minder flikkering. Een monochroom scherm, met groene letters op een donkere achtergrond, is het best.
- Zorg voor een zachte algemene verlichting in de werkruimte en vermijd invallend licht op het scherm.
- Neem regelmatig een pauze en sta even op om wat te bewegen.
- Kijk regelmatig weg van het scherm en in de verte.
- Draag eventueel een speciale ontspannende bril.

Voor adressen van functioneel optometristen in uw buurt kunt u contact opnemen met de **Beroepsvereniging van Optometristen** op de volgende nummers.

Zetel (Antwerpen-Berchem) 03/235.67.10
Secretariaat (De Panne) 058/41.37.85

U moet er wel rekening mee houden dat de vraag naar hun diensten steeds groter wordt en dat dit soms tot lange wachttijden leidt.

controleerde beweging van de ogen lijdend, kunnen hun fixatievermogen tot op zekere hoogte verbeteren met aangepaste training." ●