


Alternatief

Ontspannende... turnoefeningen



Een frisse
KIKK

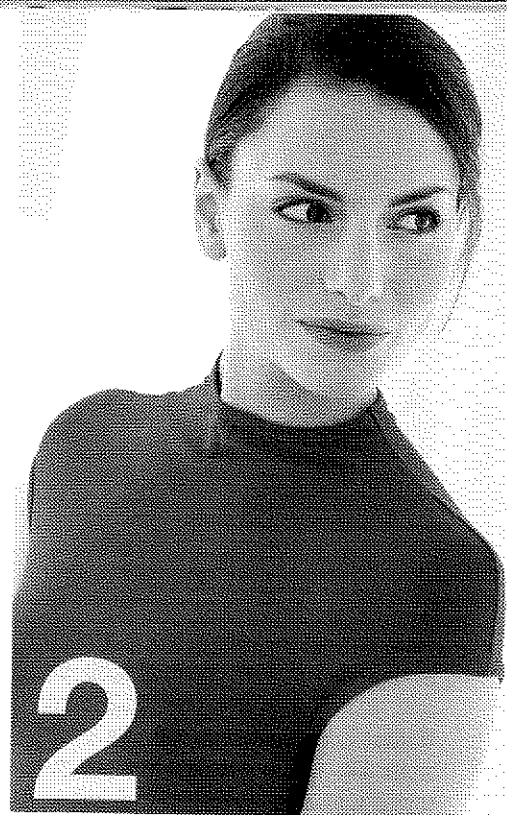
Computerschermen, flitsende televisiebeelden, schreeuwerige verlichting... onze ogen krijgen het de hele dag door hard te verduren, en kunnen best wat extra aandacht gebruiken. Bijvoorbeeld met deze eenvoudige turnoefeningen voor uw kijkers.

voor vermoeide ogen



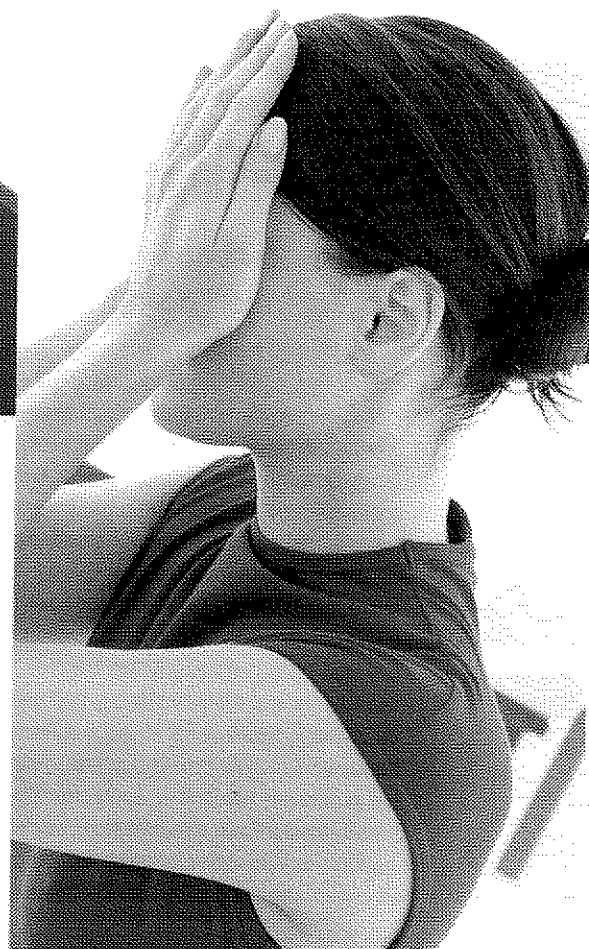
1. Opkijkers

Als u uw ogen nog met moeite kunt openhouden, let dan bewust op uw oogopslag. Een juiste oogopslag ontspant, stimuleert en helpt u opnieuw te focussen. Beweeg - rustig en langzaam - uw oogballen: eerst van boven naar onder, dan van links naar rechts en vervolgens van linksboven tot rechtsonder. Maak, van links naar rechts en terug, cirkels met de oogballen. Een kleine turnoefening met een maximum effect.



2. Dynamisch vieruurtje

Ga gemakkelijk zitten en draai uw hoofd heel langzaam van links naar rechts en terug. Laat uw blik daarbij rustig meeglijden over alles wat u ziet. Stel u voor dat het puntje van uw neus een veer is. Strijk met deze denkbeeldige veer over alles wat u tijdens het heen- en weer bewegen ziet. Laat de veer langzaam de contouren volgen van de voorwerpen die u ziet en sluit de ogen. Een 5-minute-break wordt op die manier een echt relaxmoment voor uw kijkers.



3. Even het licht uit

De handpalmen op de ogen leggen? Misschien doet u dit soms onbewust, en gelijk hebt u. Deze - op zich heel natuurlijke - handeling is een pure weldaad voor gestresseerde ogen. Ga liggen en bedek uw ogen zachtjes met de handpalmen. Haal diep en rustig adem en haal u iets aangenaams voor de geest. Wilt u deze oefening op kantoor doen, recht dan uw rug en ondersteun de armen.

Uw ogen zijn dagelijks hard aan het werk. Of het nu op kantoor is of tijdens uw vrije tijd, ze worden voortdurend bestookt met schreeuwende invloeden van buitenaf, en ze staan zelden stil. Ook al ontspant u zich, uw ogen komen, behalve uiteraard tijdens uw slaap, zelden toe aan een verwenbeurt. Vermoeide ogen, pijn door overbelasting en vroeg of laat ook het verzwakken van uw gezichtsvermogen, het zijn kwaaltjes die we allemaal liever vermijden. En dat kan. Als ontspanning regel nummer één is voor een vermoeid lichaam, waarom dan ook niet voor vermoeide ogen? Fit&Gezond stelt u alvast 6 oog-oefeningen voor, die u heel makkelijk thuis of op kantoor kunt doen.

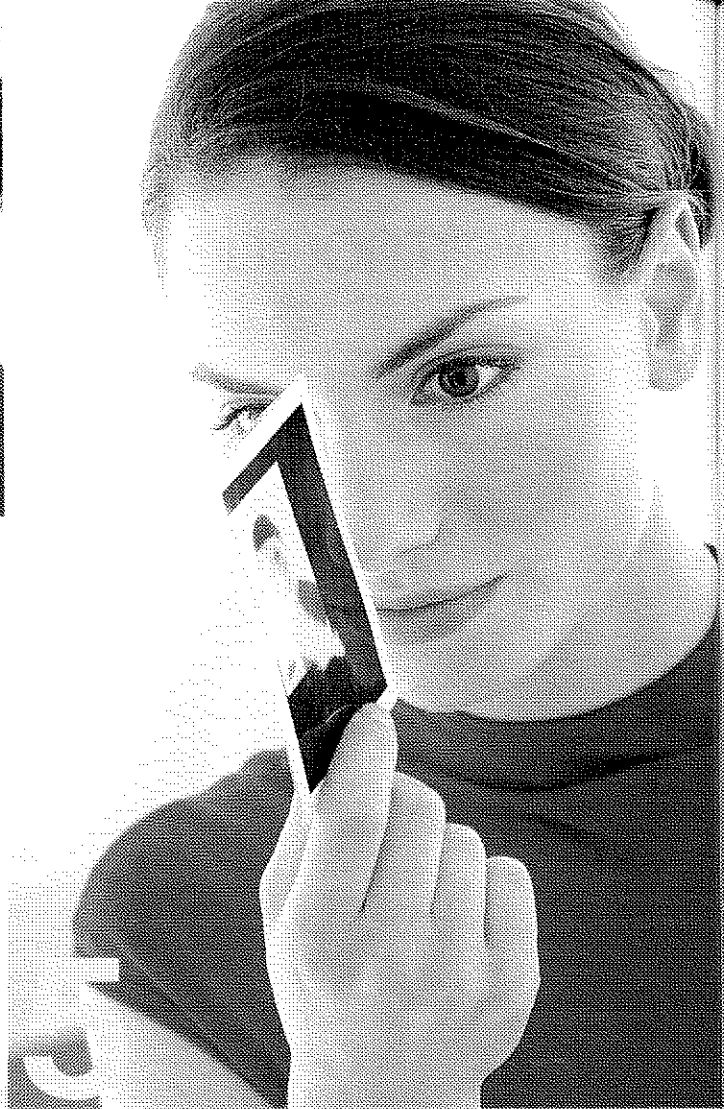


4. Dwalen màg

Beeld u in dat uw neus een lang penseel is. Hou een voorwerp op een afstand van ± 30 cm vòòr u, en teken met dit *penseel* langzaam de contouren van het voorwerp. Let wel: u beweegt uw gezicht terwijl u naar het voorwerp blijft kijken. Lukt dit goed, dan kunt u deze oefening herhalen met een voorwerp dat - eveneens op ooghoogte - verder van u af staat. Wissel af tussen beide voorwerpen. Met een klein beetje oefening kunt u weldra volledig ontspannen uw ogen van dichtbij naar verderaf laten dwalen.

5. Poortjes maken

Hou een foto (of een kartonnetje) voor het topje van uw neus (zoals op het beeld hierbij) en kijk in de verte. Ziet u een soort poort of spleet? Goed. Bedek nu één oog: u zou nu duidelijk een verandering moeten waarnemen. Zo controleert u of beide ogen betrokken zijn bij het proces. Werkt één van uw ogen niet mee, dan is het verstandig ze zo snel mogelijk te laten nakijken.



Een relatief nieuwe wetenschap

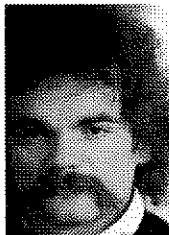
Beter zien dankzij functionele

Ontspanningsoefeningen voor de ogen zijn één ding, maar wist u dat u met behulp van oefeningen ook uw zicht gevoelig kunt verbeteren?

Guy Naegels is functioneel optometrist en directeur van het Centrum voor Visuele Training



Bob Van Laerhoven is schrijver en journalist



Het Centrum van Visuele Training in Antwerpen legt zich al 20 jaar toe op *functionele optometrie*, een relatief jonge wetenschap die in de Verenigde Staten hoog aangeslagen wordt. Optometrie - de kennis en de wetenschap van het zien - meet het visueel functioneren. De *functionele optometrie* is een richting binnen deze wetenschap die zich specifiek bezighoudt met het meten van de visuele functies om zo beter te begrijpen hoé iemand ziet, en met het zoeken naar de ideale oplossing voor een visueel probleem: een bril of contactlenzen én visuele training. De functionele optometrist houdt zich echter niet bezig met oogziekten of andere pathologische aandoeningen.

DE FUNCTIONELE OPTOMETRIE

"Zien doe je met je hersenen"

Guy Naegels is functioneel optometrist en directeur van het Centrum voor Visuele Training, waar wekelijks zo'n 100 mensen onder begeleiding hun ogen komen oefenen. Bovendien is hij docent Optometrie aan de Iris Hogeschool Brussel, waar sinds kort de graduaatsopleiding Optometrie van start ging.

Guy Naegels: "De functionele optometrie beschouwt het zien als een leerproces. Elk leerproces kan negatief beïnvloed worden door omgevingsfactoren en ontwikkelingsproblemen, en dat geldt ook voor zien. Als je



Kijktips voor uw ogen en voor die van de kinderen

Deze tips zijn een weldaad voor uw ogen, en vooral bij opgroeiende kinderen werken ze preventief.

- zorg voor een goede rechte houding tijdens het lezen en schrijven

- hou een voorarm lengte afstand tussen de ogen en het werkvlak

- kijk tijdens het werken (vooral bij langdurig lees-, schrijf- en beeldschermwerk) regelmatig op en laat de ogen in de verte even rusten

- zorg steeds voor voldoende licht tijdens het lezen en schrijven

- laat het beeldscherm van uw pc lichtjes achteruit hel-

len (een laptop is in dit opzicht zeker gezonder)

- leg uw leesvoer bij voorkeur op een schuinhellend vlak

- las bij het gebruik van computers (en computerspelletjes) voldoende pauzes in om overbelasting van de ogen tegen te gaan

- hou een afstand van 50 tot 60 cm tussen ogen en beeldscherm

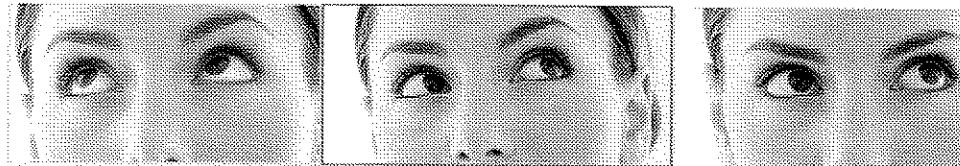
- plaats het beeldscherm zo dat u over het scherm heen kunt kijken

- trek als tegengewicht voor al het visueel 'geweld' naar buiten: een wandeling in de natuur is net zo ontspannend voor uw ogen

6. Ultra-korte wandeling

Bedek één oog met de hand. Hou in de andere hand een foto en richt uw arm iets naar beneden. Beweeg de foto zachtjes naar uw neus toe. Fixeer op een bepaald punt van de foto en laat u niet afleiden door andere elementen in uw omgeving. Na enkele minuten is het de beurt aan het andere oog. Met deze oefening stelt u spelenderwijs scherp

optometrie



weet dat meer dan 80% van de door de mens ontvangen informatie van visuele oorsprong is, kun je wel nagaan tot welke gevolgen gezichtsstoornissen kunnen leiden. Bovendien is zien voor 90% een mentaal proces, wat betekent dat je eigenlijk voor 9/10de met je hersenen ziet. De ogen zijn slechts *receptoren*. Die kunnen weliswaar een *technisch defect* vertonen, maar een bepaalde oogafwijking betekent nog niet dat je daardoor zoveel minder zult zien. Dat hangt immers af van de manier waarop je kijkt en waarneemt. De functionele optometrie onderzoekt visuele vaardigheden en spoort storingen in het zien op. Een grondig onderzoek geeft ons een duidelijk inzicht in *de visuele situatie* van iemand, en laat ons toe te beoordelen hoe efficiënt iemand ziet. Op basis daarvan bieden we hulp in de vorm van advies, optische hulpmiddelen en visuele training: een reeks oefeningen die

kijkfouten aanzienlijk verminderen, of in elk geval verergering voorkomen. Wij leren de mensen opnieuw kijken, tonen hen hoe ze hun visueel systeem anders kunnen gebruiken. Meestal gebeurt dit door middel van waarnemings- en bewegingsoefeningen: een volledige training van alles wat te maken heeft met het zien. Ook ontspanningsoefeningen kunnen tot positieve resultaten leiden, ze vormen een prima buffer tegen visuele overbelasting."

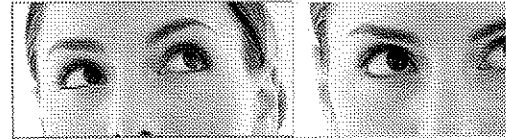
LAERHOVEN

"Ik doe het zonder erbij na te denken"

Het zien kan verstoord worden op twee manieren. Door factoren van buitenaf, zoals aangeboren foutjes, ziekte, ouderdom, en daar kunnen oefeningen weinig verbetering brengen. Maar een stoornis kan ook het gevolg zijn van een niet ten volle benutten van

het visueel systeem (bv. door stress of door een beperkte manier van waarnemen), en oefeningen kunnen hierbij een positieve invloed hebben op het zicht. Ontelbaar veel mensen werden reeds op die manier geholpen, en onder hen mogen we zeker en vast schrijver en journalist Bob Van Laerhoven rekenen. Vijftien jaar geleden ging bij op zoek naar hulp voor zijn steeds toenemende bijziendheid. Die vond hij bij het Centrum voor Visuele Training. Door middel van intense oog-oefeningen verminderde zijn bijziendheid gevoelig.

Bob Van Laerhoven: "Ik had, en heb trouwens nog steeds, een afwijking van - 4.5 dioptrie (*reeds een behoorlijke bijziendheid die zonder bril een gezichtsscherpte van maximum 1 op 10 oplevert, m.a.w. de bijziende ziet maar 1/10de van wat hij zou kunnen zien, red.*), maar een bril aangepast aan die afwijking verdraag ik niet. Die is ge-



Beter zien dankzij functionele optometrie

► woon te sterk. Ik weet zeker dat de oefeningen die ik 15 jaar geleden leerde, nog steeds helpen. Vooral de ontspanningsoefeningen, die doe ik vrijwel dagelijks. De blik laten glijden in plaats van te staren naar één punt: het is intussen een ritueel geworden. Ik doe het zonder erbij na te denken. Hoe meer ik mijn ogen ontspan, hoe beter ik zie. Ik heb wel duizend keer de proef op de som genomen: ik lees zaken die ik volgens mijn afwijking onmogelijk zou kunnen lezen. Subjectief? Misschien. Maar ik draag enkel 's avonds een bril, overdag functioneer ik perfect zonder. Dat bewijst voor mij genoeg."

Toch nog even dit

Dit betekent uiteraard niet dat u na het uitvoeren van de beschreven oefeningen uw bril in een la kunt opbergen. Ook een zelfhulphandboek laat u beter aan de kant liggen. Eerst moet immers een evaluatie van de stoornis gemaakt worden, en foutief uitgevoerde oefeningen doen uw ogen meer kwaad dan goed. Persoonlijke begeleiding door een functioneel optometrist is echt wel een *must*.

Meer info over functionele optometrie of het adres van een functioneel optometrist bij u in de buurt krijgt u bij het secretariaat van de Beroepsvereniging van Optometristen, Sint-Kwintensberg 72, 9000 Gent, tel. 09/225.16.18. Let wel: visuele training wordt (nog) niet terugbetaald door het ziekenfonds.

Nader bekeken

Even een aantal 'oogmedische termen' verklaren:

- Bijziend (of mioop) betekent: u ziet niet goed ver
- Verziend (of hypermetroop) betekent: u ziet niet goed dicht
- Astigmatisch betekent: er bevindt zich een krommingsfout in de ogen die het licht vervormt. U ziet vervormde beelden en hebt vaak last van hoofdpijn. In de volksmond wordt deze afwijking ook wel eens 'ovaalzicht' genoemd.

Waarvoor kunt u terecht bij een functioneel optometrist?

- Een verminderd scherp zicht door bijziendheid, verziendheid of astigmatisme
- een oncomfortabel zicht
- kinderen met lees- en leermoeilijkheden of concentratieproblemen.
- luie of slecht samenwerkende ogen
- preventieve maatregelen om visuele problemen te voorkomen.