Convergentiezwakte van de ogen

De orthoptist heeft u verteld dat u convergentiezwakte heeft van de ogen. In deze informatie vertellen we u wat dit inhoudt en welke oefeningen u kunt doen om uw klachten te verminderen of zelfs te verhelpen.

Meer over convergentiezwakte

Tijdens het lezen, schrijven, werken achter de computer of handwerken moeten beide ogen zich op een punt dichtbij richten. De ogen moeten dan naar binnen draaien om goed te kunnen zien. Dit naar binnen draaien van de ogen noemen we ook wel convergeren. De meeste mensen kunnen hun ogen zover naar binnen draaien dat het puntje van de neus nog te zien is. Als dit niet lukt of als dit moeizaam gaat, spreken we van een convergentiezwakte, ook wel convergentie-insufficiëntie genoemd.

Oorzaak

Bij convergentiezwakte zijn de binnenste oogspieren vaak niet sterk genoeg om de ogen ver genoeg naar binnen te draaien of om deze stand van de ogen lang genoeg vast te houden. Ook kan het zijn dat de ogen niet goed samenwerken. Dit kan spontaan voorkomen, maar ook andere oorzaken als gezondheidsproblemen, stress, vermoeidheid of een whiplash kunnen tot een convergentiezwakte leiden.

Klachten

Als u convergentiezwakte heeft, dan zorgt dit vaak voor de volgende klachten:

- **Hoofdpijn.** Vooral aan de voorkant van uw hoofd en boven uw ogen. De hoofdpijn wordt meestal veroorzaakt doordat uw ogen zich voortdurend flink in moeten spannen. Vaak krijgt u in de in de loop van de dag hoofdpijn. In de meeste gevallen is er een duidelijk verband tussen uw hoofdpijn en activiteiten waarbij u op korte afstand naar iets kijkt, zoals lezen, computerwerk en handwerken.
- **Wazig zien, dubbelzien en/of het door elkaar lopen van de letters/regels.** Als u convergentiezwakte heeft, draait 1 oog niet mee naar binnen en ‘kijkt’ dus de andere kant op. Dit kan ervoor zorgen dat de letters door elkaar heen lopen, dat u dubbel of wazig ziet. Vaak knijpen mensen met een convergentiezwakte onbewust 1 oog dicht, als zij iets van dichtbij bekijken.

De ernst van de klachten is afhankelijk van de mate van de convergentiezwakte en de aard van uw dagelijkse werkzaamheden.

Behandeling

Trainen

Als u veel klachten heeft, dan kunt u uw binnenste oogspieren trainen. Het doel is dat het voor u makkelijker wordt om uw ogen naar uw neus te draaien. Hiervoor zijn verschillende oefeningen. Hieronder leggen we een

aantal oefeningen stap voor stap aan u uit. Gebruik tijdens de oefeningen uw eigen bril, tenzij u iets anders heeft afgesproken met de orthoptist.

Oefenen met een pen

Volgconvergentie

Bij deze oefening doorloopt u de volgende stappen:

- U houdt een pen met een gestrekte arm voor u.
- U richt uw ogen op de punt van de pen. Het is de bedoeling dat u de pen 1 x ziet (niet dubbel).
- Vervolgens beweegt u de pen langzaam richting uw neus.
- Zodra u 2 pennen ziet of wazig gaat zien, draait 1 oog niet meer goed mee naar binnen. U begint dan weer opnieuw.
- Dit doet u 10 x achterelkaar.
- Vervolgens kijkt u even naar een voorwerp in de verte om uw ogen weer te ontspannen.

Bovenstaande doet u 3 x per dag. Het is de bedoeling dat u bij het doen van deze oefening steeds langer 1 pen blijft zien, uiteindelijk ook als u de pen bij de punt van uw neus houdt.

Springconvergentie

Bij deze oefening doorloopt u de volgende stappen:

- U houdt de pen met een gestrekte arm voor u.
- U richt uw ogen op de punt van de pen. Het is de bedoeling dat u de pen 1 x ziet (niet dubbel).
- Vervolgens kijkt u naar een voorwerp op 5 meter afstand en probeert u opnieuw 1 voorwerp scherp te zien.
- Kijk nu afwisselend naar het voorwerp veraf en dichtbij. Als u dichtbij kijkt, kunt u het voorwerp dat veraf staat dubbel zien. Als u naar het voorwerp veraf kijkt, kunt u het voorwerp dichtbij dubbel zien. Het is de bedoeling dat u het voorwerp waar u naar kijkt, scherp en maar 1 x ziet.
- Deze oefening doet u 10 x achter elkaar.
- Vervolgens kijkt u even naar en object in de verte om uw ogen weer te ontspannen.

Bovenstaande oefeningen doet u 3 x per dag. Het is de bedoeling dat u bij het doen van deze oefening steeds langer 1 pen blijft zien, uiteindelijk ook als u de pen bij de punt van uw neus houdt.

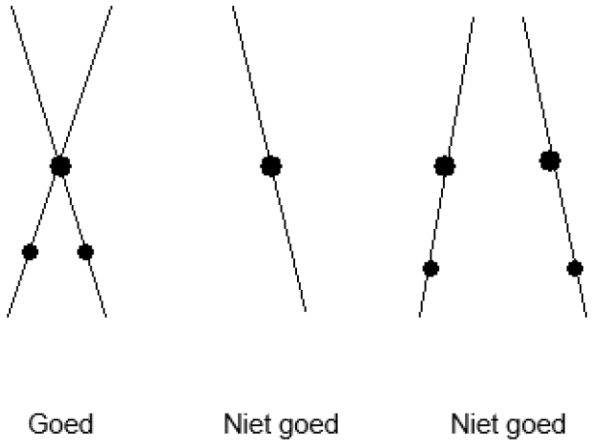
Oefenen met de stippellat

Bij deze oefening doorloopt u de volgende stappen:

- U houdt de papieren stippellat horizontaal tegen de punt van uw neus. Het ene uiteinde van de stippellat houdt u tegen de punt van uw neus en het andere uiteinde steekt recht voor u uit.
- Houd uw hoofd hierbij rechtop.
- Als u naar de achterste stip kijkt, dan ziet u 1 stip waardoor 2 lijnen kruisen.
- Vervolgens kijkt u naar de volgende stip die iets dichterbij ligt. Als het goed is kruisen de lijnen weer door de stip.
- Ga naar de volgende stip en zo verder tot aan uw neus. Op het moment dat de lijnen niet meer door de stip kruisen of u 2 stippen ziet, draait 1 van de ogen niet meer mee naar binnen. Dan gaat u weer een stip terug.
- Dit doet u 10 x achterelkaar.

- Vervolgens kijkt u naar een voorwerp in de verte om de ogen weer te ontspannen.

Bovenstaande doet u 3 x per dag. Het is de bedoeling dat u de stippen steeds dichter bij uw neus maar 1 x (niet dubbel) ziet met 2 lijnen als kruis door de stip heen (zie afbeelding).



Linker afbeelding: **goed** - Afbeelding midden: **niet goed** - Rechter afbeelding: **niet goed**

Oefenen met prismaflippers

Bij deze oefening doorloopt u de volgende stappen:

- Zoek een voorwerp op ongeveer 5 meter afstand.
- Kijk recht vooruit naar het voorwerp.
- Houd de prismaflipper vlak voor uw ogen op uw neus, met het woord 'out' naar uw gezicht gericht. U kijkt nu door de onderste glaasjes.
- Probeer ervoor te zorgen dat u het voorwerp 1 x ziet (niet dubbel) door uw ogen in te spannen. Het beeld kan kleiner en iets waziger worden.
- Zodra u het voorwerp 1 x ziet, blijft u 5 seconden naar het voorwerp kijken.
- Draai nu de flipper om met het woord 'in' naar uw gezicht gericht.
- Probeer er weer voor te zorgen dat u het voorwerp 1 x ziet (niet dubbel) door uw ogen te ontspannen. Het kan zijn dat u het beeld niet helemaal enkel krijgt.
- Zodra het u is gelukt om het voorwerp 1 x te zien (niet dubbel), blijft u 5 seconden naar het voorwerp kijken. Lukt het niet om het voorwerp maar 1 x te zien, blijf dan toch 10 seconden naar het voorwerp kijken.
- Draai daarna opnieuw de prismaflipper en herhaal deze oefening nog 4 x. Bovenstaande doet u 3 x per dag. Doe na deze oefening de ontspanningsoefening 'de klok' (zie verderop beschreven). Op advies van de orthoptist kan deze oefening ook op 3 meter en 40 centimeter gedaan worden.

Ontspanningsoefening 'de klok'

Bij deze oefening doorloopt u de volgende stappen:

- Houd uw hoofd rechtop.
- Houd een pen op een afstand van driekwart armlengte vast. U strekt uw arm dus niet helemaal, maar houdt hem licht gebogen.
- Beweeg de pen nu zover naar boven dat u deze nog net kunt zien.

- Maak dan langzaam een cirkel met de wijzers van de klok mee. Blijf bij ieder uur een paar tellen naar de pen kijken. Dus beweegt de pen naar 1 uur, houd dit een paar tellen vast, en beweeg vervolgens naar 2 uur, enzovoorts.
- Doe dit vervolgens ook een keer tegen de wijzers van de klok in.
- Let gedurende de hele oefening op uw ademhaling. Adem rustig door.
- Doe deze oefening naar beide kanten 1 x.

Nazorg

In het begin meer klachten

De oefeningen kunnen er in het begin voor zorgen dat uw (hoofdpijn-) klachten erger worden. Dit is normaal. U oefent namelijk datgene waar u juist moeite mee heeft. Doet u de oefeningen daarom niet langer en vaker dan het voorgeschreven aantal keer en verdeel het oefenen gelijkmatig over de dag. Zo geeft u uw ogen ook wat rust.

Resultaat

Het resultaat van de behandeling is voor een groot deel afhankelijk van de oorzaak en de mate van convergentiezwakte. Bij de een zijn de oogspiertjes zwakker dan bij de ander. Daarnaast speelt ook het oefenen een grote rol. Voor een zo goed mogelijk resultaat is het heel belangrijk om de oefeningen iedere dag consequent uit te voeren.

Bij een groot deel van de patiënten helpen de oefeningen. Zij hebben geen klachten meer. Convergentiezwakte blijft echter een zwakke plek. Daarom is het belangrijk dat u de oefeningen regelmatig blijft doen.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Oogheelkunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/oogheelkunde)

Contact Oogheelkunde **T 088 320 22 00**