

Oogspieroefeningen

Inleiding

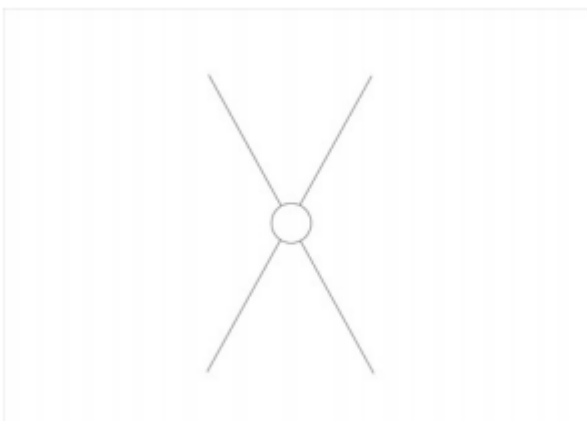
De orthoptist adviseert u om oogspieroefeningen te doen omdat u moeite heeft met het kijken naar het puntje van uw neus en dat kan leesproblemen veroorzaken. Als u begint met oefenen kan het zijn dat de klachten verergeren. Dit is normaal en zal in de loop van de tijd afnemen.

O Scheel kijken

- Houd een pen rechtop, op ooghoogte, op ongeveer $\frac{3}{4}$ armlengte.
- Kijk naar het puntje van de pen.
- Beweeg deze pen langzaam naar het puntje van uw neus en blijf met beide ogen naar het puntje kijken.
- Als u de pen dubbel gaat zien of als hij uit het midden schuift, dan gaat u met de pen terug naar het beginpunt en begint u opnieuw.

O Stippellat

- Houd de stippellat horizontaal tegen het puntje van uw neus.
- Houd uw hoofd rechtop.
- Kijk met beide ogen naar de achterste stip. Als het goed is dan ziet u deze stip enkel. In deze stip lopen twee strepen naar elkaar toe en kruisen elkaar in de stip. Zie het voorbeeld.
- Kijk dan naar de tweede stip. Deze moet dan enkel zijn en beide strepen kruisen elkaar ook in die stip.



- Kijk dan naar de volgende stip.
- En zo verder tot aan uw neus. Iedere stip moet u een paar tellen met uw ogen vasthouden. Als u de lijnen dubbel ziet of als de lijnen niet kruisen in de stip, dan gaat u terug naar het begin van de stippellat.

Vragen?

Wij helpen u graag. U kunt contact opnemen met de assistent of uw behandelend specialist.

Polikliniek Oogheelkunde: T (076) 595 10 77

Meer lezen over oogheelkunde in Amphia?

[Ga naar afdeling Oogheelkunde](https://www.amphia.nl/afdelingen/oogheelkunde) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/oogheelkunde>)