



Convergentie insufficiëntie

— en oogspieroefeningen

Wat is convergentie-insufficiëntie

Convergentie is de beweging van beide ogen richting de neus om een voorwerp van dichtbij goed te kunnen zien, zonder dat u dubbel ziet. Bij convergentie-insufficiëntie kunnen de ogen dit niet goed.

Welke klachten kunnen hierbij ontstaan:

- Onrustig, dubbel of wazig zien dichtbij.
- Hoofdpijnklachten, pijn in of rond het oog. Dit komt door de te grote inspanning die moet worden geleverd.
- Wazig zien in de verte na langdurig zien dichtbij. Dit komt door onvoldoende ontspanning van het oog.
- Gevoelig voor licht (fotofobie).
- Misselijkheid en duizeligheid.

Welke behandeling helpt bij convergentie-insufficiëntie

De behandeling bestaat vaak uit oogspieroefeningen. Bij 95% van de patiënten geeft dit een goed resultaat. Er zijn 2 oogspieroefeningen:

Stippellat oefening

Heeft u een (lees)bril, zet deze dan op. Houd de stippellat horizontaal tegen het puntje van uw neus aan. Kijk naar de verste stip. Als het goed is moet u 1 stip zien en 2 lijnen die als een V-

vorm naar de stip gaan. Als u nu naar een stip dichterbij kijkt wordt deze enkel en u ziet 2 lijnen die door de stip kruisen. De overige stippen ziet u dan dubbel. Zo gaat u van stip naar stip tot u deze niet meer enkel kunt krijgen. Als u de stip waarnaar u kijkt dubbel ziet of als hij uit het midden schuift gaat u een stip terug en probeert u het opnieuw. Daarna kijkt u in de verte.



Oefening “Scheel kijken met een pen”

Heeft u een (lees)bril, zet deze dan op. Pak een pen. Houd deze op armlengte afstand. Kijk naar het puntje van de pen en beweeg hem langzaam naar het puntje van uw neus. Probeer 1 pen te blijven zien. Als u twee pennen ziet of als de pen uit het midden schuift, beweeg dan de pen een stukje terug totdat u de pen weer enkel ziet en beweeg hem dan weer richting de neus. Daarna even rustig rondkijken in de verte.

Hoe vaak oefenen?

Doe deze oefeningen 5 tot 10 keer per dag, niet langer dan 1 minuut achter elkaar.

Ontspan na iedere oefening door in de verte te kijken.

In het begin kunt u hoofdpijn of oogpijn krijgen door de oefeningen. Dit is normaal. Als u goed blijft oefenen zullen de klachten langzaam wegtrekken.

Controleer de kracht van uw oogspieren

- Als u geen klachten meer heeft, is de kracht van de oogspieren voldoende sterk voor het werk dat ze moeten doen. Oefen daarna nog een week door.
- Schat dan de sterkte van de oogspieren in met de stippellat. Dat doet u als volgt:
 - Kijk welke stip het dichtste bij de neus enkel te zien is en hoeveel seconden de stip enkel te houden is. Onthoud deze gegevens.
 - Controleer met de gegevens één keer per week uw ogen. Zo meet u of de kracht van de oogspieren gelijk blijft.
 - Gaat het minder makkelijk? Oefen dan een paar keer tot het weer goed gaat. Gaat het goed? Dan is over een week controleren voldoende.
 - Als flink oefenen niet helpt, is controle en behandeling door de orthoptist zinvol. Adviezen voor werkhouding, werkplek, (prisma)bril en eventueel een operatie bij scheelzien kunnen minder klachten geven.

Kunnen de klachten terugkomen?

De klachten kunnen weer terugkomen bij bepaalde omstandigheden zoals: narcose, hoge koorts, hersenschudding, verandering van werkomstandigheden, verandering van (lees)bril, vermoeidheid en stress.

Convergentie en leren lezen

Ook bij kinderen komt convergentie-insufficiëntie regelmatig voor. Als een kind leert lezen kan dit erg storend zijn. Door het wiebelige, dubbele beeld is heel moeilijk te zien welke letters er echt in een woord staan. Staat er één of twee keer een a? Zit de buik aan de linker of aan de rechterkant van de stok (d of b, q of p)? Het registreren van het zien wordt ook vertraagd. In combinatie met dyslexie is convergentie-insufficiëntie extra lastig.

Soms zie je dat kinderen het 'oplossen' door heel dichtbij en scheef naar het boek te kijken. Ze kijken dan met één oog. Ook dichtknippen of afdekken van één oog komt voor. Hierdoor leert het kind niet goed kijken met twee ogen. Maar ook het scherpstellen per oog (accommodatie) wordt veel moeilijker. De echte oplossing is dus oefenen, ook voor een kind.

Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Heeft u na het gesprek met uw arts en het lezen van deze folder nog vragen? Stel deze dan gerust. Schrijf uw vragen van tevoren op zodat u niets vergeet.

- polikliniek oogheelkunde Spaarne Gasthuis (023) 224 0120
- E-mailadres polikliniek oogheelkunde: polioogheelkunde@spaarnegasthuis.nl
- Bij spoed, buiten kantooruren en in het weekend belt u met
 - de afdeling spoedeisende hulp Spaarne Gasthuis Hoofddorp (023) 224 6880
 - de afdeling spoedeisende hulp Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid (023) 224 4880
- **Voor meer informatie kijkt u op: www.oogartsen.nl**

Buitenpoliklinieken Hillegom en Nieuw Vennep

Ook kunt u een controle afspraak maken voor de polikliniek oogheelkunde bij de buitenpolikliniek Hillegom of Nieuw Vennep. Een afspraak voor de buitenpolikliniek maakt u via het telefoonnummer van de polikliniek oogheelkunde.

- Buitenpolikliniek Hillegom:
Dienstencentrum Elsbroek, Abellalaan 1, 2182 TX Hillegom
- Buitenpolikliniek Nieuw Vennep:
Gezondheidscentrum Lucas Bols, Lucas Bolsstraat 10, 2152 CZ Nieuw Vennep.

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl