

Øjenøvelser

Genoptræner musklerne

Synsproblemer er blandt de mest udbredte følgevirkninger ved hovedskader som fx hjernerystelse eller piskesmæld, men med genoptræning af øjnene hos en optometrist genvandt Karen sit gode syn.

– Jeg ved simpelthen ikke, hvad der var sket med mig, hvis jeg ikke havde opdaget den mulighed, for jeg kunne hverken passe mit arbejde, læse eller køre bil, efter jeg var faldet på en trappe, men efter et halvt år med daglige øjenøvelser, er der ingen problemer mere.

I praksis er det foregået på den måde, at jeg indledningsvis fik en grundig synsundersøgelse og snak om, hvad der var galt hos en optometrist. Herefter blev der lagt et program med øvelser, som jeg skulle lave på daglig basis, og med cirka tre ugers mellemrum var jeg til tjek og opfølgning på klinikken.

Øvelserne tager cirka tyve minutter, og man bruger blandt andet en snor med tre små bolde til at træne fokus og koordinering. Indimellem kan det give lidt kvalme, men den positive effekt kommer hurtigt, og det kunne mærkes ved, at jeg i starten fx ikke kunne gøre mig skeløjet, men ved at blive ved at træne det, lykkedes det.

Som med alle andre muskler bliver dem i øjnene også smidige af at blive brugt på den rigtige måde, og det var det, jeg lærte hos optometristen. I dag er det knap et halvt år siden, jeg afsluttede mit forløb hos hende, og nu ser jeg lige så godt som før.

Sådan vil jeg gerne have, det bliver ved at være, så for en sikkerheds skyld fortsætter jeg med at lave øvelserne indimellem. Et godt syn er jo af afgørende betydning for livskvaliteten!

Du kan læse mere om det, der virkede for Karen på: www.apsynspleje.dk

”Nu ser jeg godt igen

Fra dårligt syn til normalt

En piskesmældslæsion gav Karen Chamberlain store problemer med synet, men ved hjælp af en optometrist og et genoptræningsprogram har hun genfundet øjnenes smidighed og styrke.

Karen Chamberlain har altid haft et perfekt syn, men efter et uheldigt fald på en trappe, fik hun en piskesmældslæsion, der gav store problemer.

– Udover den hovedpine og de nakkesmerter, der altid følger med en skade af den type, fik jeg også store problemer med mine øjne. Det var, som om mit syn hakkede, og når jeg skulle læse, gik det utroligt langsomt, selvom jeg normalt er en ret rutineret læser, men efter ulykken var det svært for mig at fokusere. Og sådan var det også, når jeg skulle køre bil. Fra at være en erfaren bilist blev jeg som en nybegynder og følte mig utryk, fordi noget af 'synsfladen' var blevet uskarp. Udover frustrationerne over

det nedsatte syn, måtte Karen, der er 41 år, slås med, at lægerne ikke vidste, hvad de skulle stille op, men ad omveje hørte hun om noget, der havde virket for andre.

– Jeg gik til almindelig genoptræning hos en fysioterapeut, og i den sammenhæng kom vi til at tale om, at øjnene også har muskler, der kan genoptrænes, og så kontaktede jeg en optometrist. Hos hende blev jeg mødt med en nærmest mirakuløs forståelse for, hvad der var galt, og der blev lagt et træningsprogram med øvelser, jeg skulle lave dagligt. Forholdsvist hurtigt kunne jeg mærke en forbedring, og efter cirka et halvt år var mit syn så godt igen, at jeg i dag kan læse og køre bil igen – uden problemer.

