



Instructie visuele training Oogzorgcentrum Zwolle Stippellat

Met de stippellat is goed te zien of beide ogen op korte afstand naar hetzelfde punt kijken en of ze dit enige tijd vol kunnen houden.

Doel van deze training

Het doel is om beide ogen makkelijker en langer op korte afstand op hetzelfde punt gericht te kunnen houden. Daardoor zijn lezen en werken op de computer langer vol te houden en kunnen klachten van hoofdpijn of zere ogen verminderen.

Instructie

Stip voor stip

Houd de stippellat met de korte kant tegen de neus aan en kijk op de lijn met stippen. Begin te kijken naar de derde stip van achteren. Als het goed is zijn er 2 lijnen te zien, die elkaar bij die stip kruisen. Dat betekent dat beide ogen meedoen en dat ze naar hetzelfde punt kijken. Blijf dit beeld 5 tellen vasthouden.

Als dat is gelukt, ga dan een stip dichterbij de neus kijken. Kruisen beide lijnen elkaar in de stip? Houd dit weer 5 tellen vast. Ga telkens een stip verder en kijk tot hoever het lukt om de ogen bij te trekken en het beeld vast te houden. Probeer bewust de ogen te sturen. Lukt het echt niet meer, ga dan een paar stippen terug en probeer het opnieuw.

Sprongen op de stippellat

Als het stip voor stip goed lukt maak je het moeilijker door te springen: dan weer een stip dichtbij de neus pakken, dan weer een stip verder weg. En weer telkens 5 tellen vasthouden.

Grote sprongen

Als ook dat goed lukt: de sprongen nog groter maken door eerst naar een punt in de verte te kijken, vervolgens weer op een stip en dan weer naar het punt in de verte. Ook hier telkens 5 tellen vasthouden.

Ontspannen

Het is belangrijk om na de training de ogen weer te ontspannen door in de verte te kijken of de ogen even dicht te doen.

Orthoptisch onderzoek

Lukt het niet om met twee ogen 2 lijnen te zien, of om ze te laten kruisen in de stip waar je naar kijkt? Kost het ook moeite om langere tijd te lezen of computerwerk te doen? Dan adviseren we om een orthoptisch onderzoek te laten doen naar de samenwerking van de ogen.

