

VÆRD AT VIDE OM
SYNSTRÆNING

VÆRD AT VIDE OM SYNSTRÆNING

Et godt syn er ikke kun et spørgsmål om at kunne læse alt det med småt. Det handler også om, at øjnene skal være i stand til at arbejde sammen; dvs. at det såkaldte samsyn fungerer. Hvis samsynet ikke fungerer, vil man ofte opleve symptomer som hovedpine, koncentrationsbesvær, læsevanskeligheder og problemer med at fokusere.

Heldigvis er det muligt at træne øjenfunktionen og dermed afhjælpe synsproblemerne. Synstræning har været anvendt verden over i mere end 50 år, og erfaringerne viser, at langt de fleste personer med samsynsproblemer opnår store forbedringer.

HVORDAN AFGØR MAN, OM DER ER BEHOV FOR SYNSTRÆNING?

En traditionel synsprøve vil ikke alene kunne afsløre, om der er behov for synstræning. Her kræves i stedet en specialiseret prøve, og den anvendes oftest ved symptomer som dobbeltsyn, træthed ved læsning, manglende koordination og motoriske problemer. Det kan være problemer som: Man har svært ved at vænne sig til sine progressive brilleglas, man kan have svært ved at orientere sig i trafikken (afstandsbedømme), man lukker det ene øje ved læsning, man springer en linje over eller genlæser den samme linje, eller man læser en tekst, men kan ikke huske, hvad der stod. Problemerne kan også vise sig ved forskellige fysiske aktiviteter, som er afhængige af synet. Det kan fx være svært at gribe en bold eller balancere på en bom. Også i mange arbejds- eller undervisningssituationer er man afhængig af motorik, koordination og koncentrationsevne.

HVAD ER FORMÅLET MED SYNSTRÆNING?

Synstræning er en måde at udvikle og forbedre synet på. Øjet styres af muskler, og det, man arbejder med, er at blive bedre til at koordinere øjenmusklerne, bedre til at fiksere på et punkt gennem længere tid, og at man bliver bedre til skarphedsindstilling af øjnene. Man udvikler en mere effektiv og præcis synsfunktion. Synstræningen arbejder ikke kun med synet, men også med grovmotorik, reflekser, koordination og balance.

Et synstræningsforløb skal planlægges og tilpasses den enkeltes behov, og afhængig af, hvilke problemer træningen skal afhjælpe, kan man opnå bedre læsefærdigheder, få styrket motorik, øget koncentration og bedre balanceevne.



SYNSTRÆNING I PRAKSIS

Et synstræningsforløb omfatter både hjemmeøvelser og øvelser og praktisk vejledning hos optikeren, og man skal regne med at bruge mellem 15 og 30 minutter om dagen. Til gengæld giver træningen meget hurtigt resultater, og gennem hele forløbet kontrolleres udviklingen hos optikeren.

Øvelsernes sværhedsgrad øges i takt med resultaterne, og forløbets varighed afhænger af, hvilke synsproblemer der arbejdes med. Ved stressrelaterede synsproblemer trænes oftest i ca. 4 måneder med daglig træning derhjemme og træning hos optikeren med 2-3 ugers mellemrum. Er synsproblemerne udviklingsrelaterede, strækker træningen sig over 6 til 12 måneder med daglig træning derhjemme og træning hos optikeren med 2-3 ugers mellemrum.



Ved synstræning arbejdes bl.a. med øjenbevægelser, dvs. at øjnene skal kunne følge et objekt i bevægelse, og at begge øjne skal kunne rettes efter dette objekt uden problemer. Fiksering og øjendrejning, hvilket vil sige, at øjnene samtidig og sikkert skal kunne se på et punkt helt inde ved næsen og derefter så langt ude, at øjet rækker. Fusionsreserver trænes, så øjnene kan blive ved med at se klart og enkelt, både på kort og lang afstand. Orienteringsevnen trænes, så man lærer at udnytte sit synsfelt fuldt ud. Omstillingsevnen, der gør, at øjnene uden videre kan flyttes fra nær til afstand og omvendt, uden at det slører, trænes. Derudover inddrages den bevidste og den ubevidste balance, reflekser og koordination.

EFTER SYNSTRÆNINGEN

Synstræning er en dybtgående og effektiv løsning på en lang række synsproblemer, og et af de vigtige formål med træningen er at automatisere de færdigheder, der trænes og dermed opnå varige resultater. Når færdighederne automatiseres, bruger man færre ressourcer på dem, og dermed kan man bl.a. undgå læserelateret træthed, stress og spændingshovedpine.

I sjældne tilfælde kan der være behov for yderligere synstræning efter nogen tid, men langt de fleste oplever varige forbedringer af synsevnen efter et træningsforløb.

FOR EN SIKKERHEDS SKYLD ...

Har du synsproblemer, er det ikke sikkert, at briller eller kontaktlinser er løsningen. Kontakt i stedet din optiker for en grundig synsprøve og en vejledende samtale, så du får den optimale løsning.

EN SJOV ØVELSE:

Vend siden om og gør dig skeløjet
og se flere slanger ...

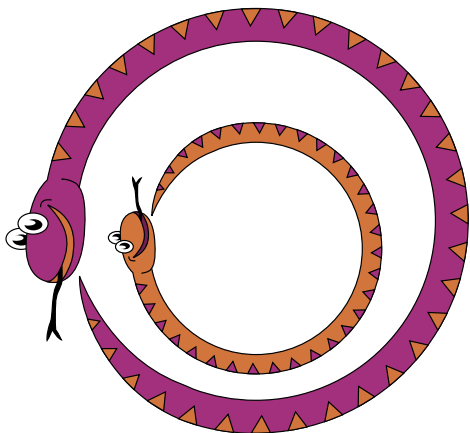
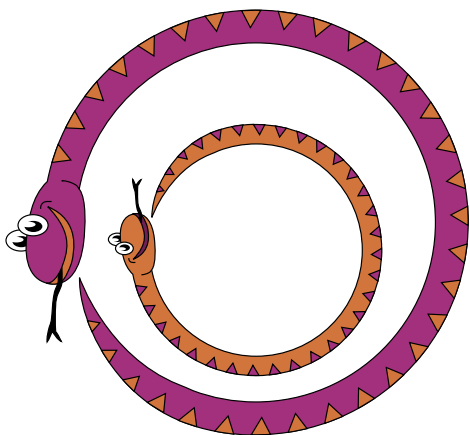


Illustration fra Train Your Eyes, www.trainyoureyes.com