

Convergentie- insufficiëntie

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

Als u naar een voorwerp op korte afstand kijkt, bewegen uw ogen zich richting uw neus. Deze beweging noemen we 'convergentie'. Om goed te kunnen zien moeten beide ogen tijdens het lezen, schrijven, werken op de computer, handwerk etc. zich op één punt dichtbij focussen en naar binnen draaien. Bij een convergentie insufficiëntie hebben de ogen hier moeite mee.

Wat zijn de oorzaken van convergentie-insufficiëntie?

Een convergentie-insufficiëntie kan worden veroorzaakt doordat uw binnenste oogspieren niet sterk genoeg zijn. U kunt uw ogen niet ver genoeg naar uw neus bewegen of u kunt uw ogen niet lang genoeg naar uw neus gericht houden. Ook kunnen uw ogen problemen hebben om samen te werken.

Convergentie-insufficiëntie kan spontaan ontstaan of door andere aandoeningen veroorzaakt worden, zoals bijvoorbeeld een whiplash.

Klachten

Door convergentie-insufficiëntie kunnen verschillende klachten ontstaan:

- Hoofdpijn. Dit komt door de extra inspanning van uw ogen. Meestal krijgt u hoofdpijn tijdens of na werkzaamheden op korte afstand, zoals lezen en beeldschermwerk. Vaak voelt u de hoofdpijn aan de voorzijde van uw hoofd en boven uw ogen.
- Wazig zien, dubbelzien of het door elkaar lopen van de letters.

Eén oog draait niet of onvoldoende in de richting van uw neus en 'kijkt' dus een andere kant op. Vaak wordt -onbewust- één oog dichtgeknepen bij werkzaamheden dichtbij.

De ernst van de klachten is afhankelijk van de mate van de convergentie-insufficiëntie en van uw dagelijkse werkzaamheden.

De behandeling

De behandeling bestaat uit het trainen van de binnenste oogspieren. Er zijn verschillende oogspieroefeningen die u kunt doen. Uw orthoptist zal u adviseren welke oefeningen u kunt doen.

Volgconvergentie

- Houd een pen op armlengte afstand.
- Kijk naar de punt van de pen.
- Beweeg de pen langzaam naar het puntje van uw neus.
- Probeer één pen te zien. Als u twee pennen ziet of als de pen uit het midden schuift, beweeg de pen een stukje terug totdat u de pen weer enkel ziet. Beweeg hem dan richting de neus.
- Probeer steeds verder tot uw neus te komen. Als u twee pennen ziet, dan is er één oog die niet meer goed naar binnen draait. De oefening kunt u vijf tot tien keer oefenen per dag. Niet langer dan 1 minuut achter elkaar. Ontspan na iedere oefening door in de verte te kijken.

Stippellat

- Houd uw hoofd rechtop.
- Houd de lat horizontaal tegen het puntje van uw neus.
- Kijk met beide ogen naar de laatste stip.
- Er kruisen twee lijnen door de stip.
- Als dit lukt, dan gaat u naar de volgende stip en zo verder tot aan uw neus.

- Als de lijnen niet meer door de stip kruisen of als u twee stippen ziet, dan kijkt één van de ogen niet mee. U begint dan opnieuw of u gaat net zo ver terug zodat de twee lijnen elkaar weer kruisen.

Prismaflippers

Een prismaflipper is een oefenbril om de ogen te leren samenwerken. Draag uw eigen bril op tijdens de oefening, tenzij met uw orthoptist anders is afgesproken.

- Kijk naar een voorwerp in de verte op ongeveer 5 meter afstand.
- Zorg dat u het voorwerp enkel ziet. De oefening kan ook op andere afstanden gedaan worden. De orthoptist bespreekt dit met u.
- Houd de prismaflipper voor uw ogen met de kant van de glazen waar 'BO' staat.
- Probeer het beeld enkel te maken door uw ogen in te spannen. Als het beeld enkel is, blijft u vijf seconden naar het voorwerp kijken.
- Dan draait u de flipper om. Als het beeld enkel is, dan blijft u vijf seconden naar het voorwerp kijken.
- Doe deze oefening 1 minuut en noteer bij hoe vaak u de prismaflipper heeft gewisseld.

Het is de bedoeling dat u de oefeningen vaak en kort doet. Te lang achter elkaar oefenen geeft juist extra klachten. Het is daarom belangrijk dat u de adviezen van de orthoptist opvolgt.

Als oefeningen niet genoeg verbetering geven, kan een speciale (lees-)bril met prismaglazen misschien de resterende klachten verminderen. De prismaglazen zorgen dat er een enkel en scherp beeld ontstaat. Het nadeel van een prismabril kan zijn, dat uw ogen hierdoor het vermogen om te convergeren nog meer verliezen. Hierdoor zijn soms steeds sterkere prisma's nodig. Ook kan een oogspieroperatie nodig zijn om de oogstand en de samenwerking tussen uw ogen te verbeteren of te behouden.

Tot slot

In het begin kunt u door de oefeningen meer klachten krijgen. Dit is vergelijkbaar met spierpijn na het sporten. De klachten verminderen en verdwijnen alleen als de oefeningen volgehouden worden en de convergentie dus langer vastgehouden wordt. Als u niet oefent, kunnen de klachten toenemen en zal de samenwerking tussen de ogen achteruitgaan. De oefeningen moeten gedaan worden tot de volgende afspraak bij de orthoptist. Als de oefeningen goed lukken, betekent het dat u toch blijft oefenen. Alleen dan kan uw orthoptist beoordelen of de oefeningen helpen.

Bij de meeste patiënten helpen de oefeningen voldoende om weer klachtenvrij te zijn. Een convergentie-insufficiëntie blijft 'een zwakke plek', waardoor het nodig is om regelmatig de oefeningen te blijven doen.

Soms is de afwijking te groot en dan kan een oogspieroperatie nodig zijn om de oogstand en samenwerking tussen de ogen te verbeteren en te behouden.

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u deze het best aan uw oogarts of orthoptist stellen. U kunt daarvoor van maandag t/m vrijdag tussen 08.00-16.30 uur bellen naar de polikliniek Oogheelkunde. Ook voor het maken of verzetten van een afspraak bij de polikliniek Oogheelkunde, belt u voor alle locaties naar tel. (078) 654 12 33.

Voor meer informatie kunt u ook kijken op de website www.oogartsen.nl

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
mei 2023
pavo 0671