

PATIËNTEN INFORMATIE

Convergentie- insufficiëntie

Niet goed naar het puntje van de neus kunnen
kijken

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Met deze folder wil het Maastricht Ziekenhuis u informeren over een convergentie-insufficiëntie en de mogelijke behandeling daarvan.

Wat is convergentie-insufficiëntie

Wanneer we op korte afstand naar een voorwerp kijken, richten beide ogen zich naar de neus om dit voorwerp 1 keer te zien. Deze beweging noemt men convergentie.

Het zich kunnen richten op 1 voorwerp (convergeren) is belangrijk voor activiteiten op korte afstand zoals lezen, schrijven, computerwerk, handwerk. Het naar elkaar toegaan (convergentie) noemt men 'normaal' als deze beweging van de ogen tot op het puntje van de neus kan worden uitgevoerd.

Lukt dit niet of heeft men hier moeite mee, dan spreken we van een convergentie-insufficiëntie (niet goed naar het puntje van de neus kunnen kijken).

Oorzaken

Een convergentie-insufficiëntie kan komen doordat de binnenste oogspieren niet sterk genoeg zijn om de ogen ver genoeg naar binnen te draaien of om deze stand van de ogen lang genoeg vast te houden. Ook kan het zijn dat het vermogen tot samenwerken van de ogen verstoord is. Dit staat meestal op zichzelf, maar kan soms ook door andere aandoeningen zoals een whiplash of de ziekte van Parkinson veroorzaakt worden.

Klachten

Als er sprake is van een convergentie-insufficiëntie, kunnen diverse klachten optreden.

- Hoofdpijn kan worden veroorzaakt door de inspanning van de ogen om langere tijd te convergeren en dit vast te houden. Meestal is er een duidelijk verband met werkzaamheden op korte afstand, zoals lezen en beeldschermwerk. Vaak voelt men de hoofdpijn aan de voorzijde van het hoofd en boven de ogen.
- Wazig zien, dubbelzien of het door elkaar lopen van de letters zijn ook veelvoorkomende klachten. Doordat het convergeren niet lukt, draait 1 oog niet mee naar binnen en 'kijkt' dus een andere kant op. Vaak wordt, onbewust, 1 oog dichtgeknepen bij werkzaamheden dichtbij.

Niet iedereen met een convergentie-insufficiëntie ervaart hier problemen van. De ernst van de klachten is afhankelijk van hoe erg de convergentie-insufficiëntie is en welke dagelijkse werkzaamheden u doet.

Behandeling

Behandeling is alleen nodig als er echt klachten zijn. Er zijn verschillende behandelmogelijkheden:

Oefenen met de pen (volgconvergentie)

U houdt de pen op een armlengte afstand vast. Richt uw ogen op het puntje van de pen. Als het goed is, ziet u 1 pen. Vervolgens beweegt u de pen langzaam richting uw neus. Zodra u 2 pennen ziet, draait een oog niet meer goed mee naar binnen. U begint dan

weer opnieuw. Dit doet u 10 keer achter elkaar. Vervolgens kijkt u rustig recht vooruit in de verte om uw ogen weer te ontspannen. Deze oefeningen herhaalt u 3 keer per dag. Het is de bedoeling dat u de pen steeds langer enkel ziet, uiteindelijk tot het puntje van uw neus.

Oefenen met de stippellat (springconvergentie)

Houd de papieren stippellat tegen uw neus. Als u naar de achterste stip kijkt, dan ziet u een stip waardoor 2 lijnen kruisen. Vervolgens kijkt u naar de volgende stip die iets dichterbij uw oog ligt. Als het goed is kruisen de lijnen weer door de stip. Op het moment dat de lijnen niet meer door de stip kruisen of u 2 stippen ziet, draait een van de ogen niet meer naar binnen. Dit doet u 10 keer achter elkaar. Vervolgens kijkt u rustig recht vooruit in de verte om de ogen weer te ontspannen. Deze oefeningen herhaalt u 3 keer per dag. Het is de bedoeling dat u de lijnen ook dichterbij uw neus door de stippen ziet kruisen en langer enkele stippen ziet.

Prismabril

Als de oefeningen niet genoeg verbetering opleveren, is het soms mogelijk om met een speciale (lees-)bril met prismaglazen de resterende klachten te verminderen. De prismaglazen zorgen ervoor, dat er een enkel en scherp beeld ontstaat, ondanks de convergentie-insufficiëntie. Het nadeel van een prismabril kan zijn, dat de ogen hierdoor het vermogen om te convergeren nog meer verliezen.

Oogspieroperatie

Soms kan een oogspieroperatie nodig zijn om de oogstand en de samenwerking tussen de ogen te verbeteren of te behouden.

Uw orthoptist adviseert u welke behandeling in uw geval de juiste is.

Na een behandeling

Hoe het gaat na een behandeling hangt voor een groot deel af van hoe erg de convergentie-insufficiëntie is en de oorzaak daarvan. Bij een groot deel van de patiënten helpen de oefeningen voldoende om weer klachtenvrij te zijn. Maar een convergentie-insufficiëntie blijft vaak 'een zwakke plek' en daarom kan het nodig zijn om regelmatig te blijven oefenen.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen dan kunt u deze stellen aan uw behandelend orthoptist of oogarts. Of neem contact op met de polikliniek Oogheelkunde van maandag tot en met vrijdag van 08.00-17.00 uur via (010) 291 22 40.

Bron

- www.orthoptisten.info
- www.sc.oppc.nl



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية، إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بمصنوع شخص مآ الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه أو يشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl

I: www.maasenik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

