

# MAASSTAD ZIEKENHUIS



Vouwlijn



## Oefenen met de stippellat

Vouw het papier in de aangegeven richting en zet de papieren stippellat op uw neus. Als u naar de stip kijkt aan het einde van de lat, ziet u één stip waardoor twee lijnen kruisen. Vervolgens kijkt u naar de volgende stip die iets dichterbij u 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 twee stippen ziet, weet u dat één van de ogen niet meer naar binnen draait (convergeert) en begint u weer opnieuw. Dit doet u een aantal keer achter elkaar (maximaal vijf keer). Daarna kijkt u even rustig recht vooruit in de verte om de ogen te ontspannen. Het is de bedoeling dat door goed te oefenen u steeds een stukje verder komt en de lijnen ook dichtbij u neus door de stippen ziet kruisen en de stippen langer enkel kunt houden.

## Let op!

De klachten kunnen in het begin verergeren. Dit moet gezien worden als spierpijn die bijvoorbeeld ook na het trainen van de armspieren voor kan komen. De klachten verminderen alleen als de convergentie-oefeningen volgehouden worden en de convergentie dus langer vastgehouden kan worden. Het is belangrijk om de oefeningen tot de volgende afspraak op de afdeling orthoptie vol te houden. Als de oefeningen goed gaan en u tot uw neus scheel kunt kijken of alle stippen op de lat enkel kunt zien, moet u toch door blijven gaan met oefenen. Alleen dan kan de orthoptist beoordelen of het oefenen heeft geholpen.