© Het Oogziekenhuis Rotterdam, augustus 2025

het oog ziekenhuis rotterdam

Schiedamse Vest 180
3011 BH Rotterdam
T +31 (0)10 401 77 77
www.oogziekenhuis.nl

# Prismaflipper-oefening bij fusiestoornis

Deze folder geeft u informatie over een fusiestoornis en hoe u de klachten daarvan kunt verminderen.

## Fusie

Fusie is in de oogheelkunde het mechanisme dat ervoor zorgt dat de 2 vergelijkbare beelden van de beide ogen worden samengebracht tot één beeld. Door dit fusiemechanisme zijn we in staat de ogen recht te houden, een enkel beeld te zien en diepte te zien.

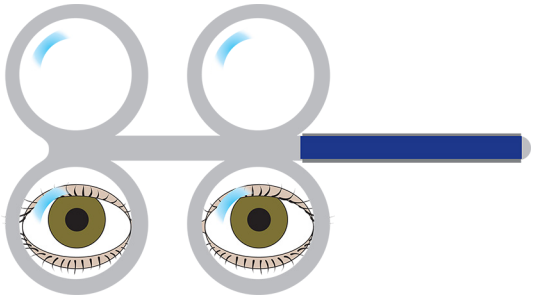
## Diagnose

Tijdens het onderzoek bij de orthoptist is naar voren gekomen dat u moeite heeft met het samenbrengen (fuseren) van de beelden van uw ogen. Dit noemen we een fusiestoornis. Deze fusiestoornis kan klachten geven zoals dubbelzien, scheelzien, wazig zien, hoofdpijn en/of vermoeidheid (vaak boven de ogen bij de wenkbrauwen of het voorhoofd). Er is een mogelijkheid om het fusievermogen te verbeteren door bijvoorbeeld de convergentie (het met beide ogen naar de neus kijken) te oefenen (lees hierover meer in de folder ‘Convergentie insufficiëntie’). Deze convergentie oefeningen helpen helaas niet voor iedereen. Een andere mogelijkheid om het fusievermogen te verbeteren zijn oefeningen met behulp van een prismaflipper.

## Behandeling

Met een prismaflipper kunt u zelf het fusievermogen oefenen. Houdt tijdens de oefening uw eigen bril op, tenzij met uw orthoptist anders is afgesproken. Probeer de oefening ontspannen te doen.

1. Kijk naar een object in de verte, op ongeveer een afstand van 5 tot 6 meter. Zorg dat u het object enkel ziet en niet dubbel. Soms kan er door uw orthoptist geadviseerd worden om de oefening op een andere afstand te doen, bijvoorbeeld op 30 centimeter.
2. Houdt de prismaflipper voor uw ogen (zie figuur 1). Begin met de kant van de glazen waar BO bij staat.
3. Kijk door de glazen en probeer het beeld enkel te maken, soms kost dit een beetje moeite. Het beeld kan wat kleiner en waziger worden. Kijk 5 seconden naar het beeld.
4. Draai de flipper om naar de kant waar BI bij staat. Houdt deze voor uw ogen.
5. Kijk door de glazen en probeer het beeld opnieuw enkel te maken, soms lukt dit niet meteen, probeer de ogen dan juist wat te ontspannen. Kijk 10 seconden naar het beeld.
6. Herhaal bovenstaande stappen 4 keer achter elkaar en doe het 3 keer per dag.



*Figuur 1*

Doordat de ogen zowel moeten inspannen als ontspannen kan het een erg intensieve oefening zijn. In het begin van de oefening kan het nodig zijn om tussendoor even niet door de glazen te kijken, omdat het anders niet lukt om een enkel beeld te verkrijgen. Maar het is de bedoeling dat u na een aantal keer oefenen, sneller tussen de glazen kan wisselen doordat uw fusievermogen verbeterd. Oefen niet langer dan 2 minuten per keer. Als u meer wilt oefenen, doe dit dan door meerdere keren per dag te oefenen.

## Meer info

Heeft u of uw kind na het lezen van deze folder nog vragen of opmerkingen, dan kunt u contact opnemen met het KinderOOGcentrum/afdeling orthoptie: bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 08.15 uur tot 16.30 uur op telefoonnummer: 010 401 77 41. U kunt de vraag ook stellen aan de oogarts of orthoptist bij de volgende afspraak.