

Schiedamse Vest 180

3011 BH Rotterdam

T +31 (0)10 401 77 77

www.oogziekenhuis.nl

Convergentie-insufficiëntie (volwassenen)

Deze folder geeft informatie over een convergentie-insufficiëntie (het niet goed naar het puntje van de neus kunnen kijken).

Convergentie-insufficiëntie

Het convergeren van de ogen is het tegelijkertijd naar binnen draaien van de ogen (ofwel scheelkijken naar de neus). Tijdens het lezen moeten beide ogen zich op één punt nabij scherp stellen en dus naar binnen draaien, om goed te kunnen zien. Bij een convergentie-insufficiëntie hebben de ogen moeite om te convergeren. Dit wordt meestal veroorzaakt doordat de binnenste oogspieren niet sterk genoeg zijn om de ogen ver genoeg naar binnen te draaien of om deze stand naar binnen lang genoeg vast te houden.

Symptomen

Er bestaan verschillende symptomen bij een convergentie-insufficiëntie. Voorbeelden zijn:

- Hoofdpijn aan de voorzijde van het hoofd, boven de ogen, die verband houdt met nabijwerk, bijvoorbeeld lezen. Deze hoofdpijn wordt veroorzaakt door een constante, grote inspanning van de ogen om te convergeren en ontstaat meestal in de loop van de dag.
- Wazig zien nabij, af en toe dubbelzien nabij of het door elkaar lopen van de regels. Dit ontstaat doordat de ogen niet in staat zijn om de convergentie vast te houden.

Behandeling

De behandeling bij een convergentie-insufficiëntie bestaat uit het trainen van de binnenste oogspieren. Dit worden convergentieoefeningen genoemd. Deze oefeningen zijn te vergelijken met het trainen van bijvoorbeeld de armspieren om meer gewicht te kunnen tillen.

Dit kan op twee verschillende manieren, namelijk:

1. Oefenen met een pen

Houdt de pen op één armlengte vast. Fixeer op het puntje van de pen. Als het goed is ziet u nu één pen. Vervolgens moet de pen langzaam richting uw neus bewogen worden. Zodra u twee pennen ziet, weet u dat één oog niet meer goed mee naar binnen draait (convergeert). U begint dan weer opnieuw. Dit doet u een aantal keer achter elkaar (maximaal tien keer). Vervolgens kijkt u even rustig recht vooruit in de verte om de ogen te ontspannen. Het is de bedoeling dat u de pen steeds langer enkel ziet en het uiteindelijk tot uw neus vol kunt houden.

2. Oefenen met de stippellat

Zet de papieren stippellat op uw neus. Houdt deze vast met de ene hand bij de voorste stip tegen het puntje van de neus. Met de andere hand houdt u de lat vast bij de laatste stip. 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 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 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 uw neus door de stippen ziet kruisen. U kunt dan de stippen langer 'enkel' houden.

De orthoptist schrijft, afhankelijk van de mate van convergentie, voor hoe vaak er per dag geoefend moet worden.

Vooruitzicht

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 convergentieoefeningen volgehouden worden en de convergentie dus langer vastgehouden kan worden. Als er niet geoefend wordt, kunnen de klachten verergeren en kan de samenwerking tussen de ogen achteruit gaan. 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.

In sommige gevallen is de afwijking te groot en blijkt alleen oefenen niet voldoende. Er is dan naast het oefenen een oogspieroperatie nodig om de oogstand en samenwerking te verbeteren of te behouden.

Een convergentie-insufficiëntie blijft vaak een zwakke plek en daarom blijven de oefeningen noodzakelijk.

Behandeling in Het Oogziekenhuis Rotterdam

In Het Oogziekenhuis Rotterdam worden artsen, paramedici en verpleegkundigen opgeleid. Dit betekent dat u of uw kind (deels) behandeld kan worden door iemand in opleiding. Dit gebeurt altijd onder supervisie en eindverantwoordelijkheid van de oogarts.

Graag willen wij u erop wijzen dat het beleid van Het Oogziekenhuis erop gericht is om verwezen patiënten naar de eigen oogarts of een andere oogarts in de eigen regio (terug-) te verwijzen, zodra dit oogheekundig verantwoord is. Dit geldt ook voor patiënten die op eigen initiatief voor een 'second opinion' naar Het Oogziekenhuis zijn gekomen.

Meer info

Heeft u 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 8.15 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.

De informatie in deze folder kunt u terugvinden op www.oogziekenhuis.nl.