

Schiedamse Vest 180

3011 BH Rotterdam

T +31 (0)10 401 77 77

www.oogziekenhuis.nl

## Convergentie-insufficiëntie (kinderen)

Sommige mensen kunnen niet goed naar het puntje van hun neus kijken. Als iemand naar het puntje van zijn neus kijkt, dan gaat hij scheel kijken. Allebei de ogen bewegen naar de neus toe. Als één oog niet naar de neus toe beweegt, maar van de neus vandaan, zie je niet één maar twee neuzen. Dit komt omdat de ogen niet goed samenwerken en je daardoor alles dubbel ziet. Dit noemen we convergentie-insufficiëntie.

### Waar kan je last van hebben bij convergentie-insufficiëntie?

Er zijn mensen met een convergentiezwakte die hier helemaal niets van merken. Klachten die je kunt hebben zijn:

- Hoofdpijn. Vaak pijn boven de ogen of op het voorhoofd. Dit komt omdat je heel hard moet werken om de ogen samen te laten werken. Hierdoor worden de ogen moe. Bijvoorbeeld na een dag op school, een boek lezen of computeren.
- Niet goed kunnen zien of dubbelzien. Omdat de ogen niet goed samenwerken, moet je hard werken om goed te kunnen zien. Als de ogen moe worden, kan je alles 'wazig' gaan zien of dubbel.

### Hoe kan je convergentie-insufficiëntie verminderen?

Door te oefenen kun je beter naar de punt van je neus leren kijken. Er zijn hiervoor twee oefeningen:

- Oefenen met een pen. Houdt een pen met de punt naar boven vast en strek de arm zover mogelijk naar voren uit. Kijk goed naar het puntje van de pen en beweeg de pen nu langzaam naar jezelf. Als je de pen twee keer ziet, stop dan en herhaal de oefening. Probeer het puntje van de pen tot de neus te bewegen, zonder dat je de pen twee keer ziet.
- Stippellat. Er is ook een speciale stippellat van papier om te oefenen. Houdt deze vast met de ene hand bij de voorste stip tegen het puntje van de neus. Met de andere hand houdt je de lat vast bij de laatste stip. Als je naar de stip kijkt aan het einde van de lat, zie je één stip waardoor twee lijnen kruisen. Vervolgens kijk je naar de volgende stip die iets dichterbij je 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 als je twee stippen ziet, weet je dat één van de ogen niet meer naar binnen draait en begin je weer opnieuw. Dit doe je een aantal keer achter elkaar (maximaal vijf keer). Daarna kijk je even recht vooruit in de verte om je ogen uit te laten rusten. Het is de bedoeling dat, door goed te oefenen, je steeds een stukje verder komt.

**Meer info**

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen, dan kun je contact opnemen met het KinderOOGcentrum: bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 8.15 uur tot 16.30 uur op het telefoonnummer: 010 401 77 41. Je 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](http://www.oogziekenhuis.nl).