

En øjn-vidende beretning

En artikel om læsebesvær og køresyge

Hvis man havde læseproblemer, ville denne tekst se meget uoverskuelig ud. Man ville sikkert starte med at læse anden linje to gange, eller komme til at springe den over. Der ville være skygger på bogstaverne, og efter at have læst en halv side ville man få hovedpine og miste koncentrationen. Det ville sikkert ende med, at man bare opgav at læse denne artikel færdig.

Sådan havde jeg det før jeg begyndte til synstræning hos Lene Frigast.

Så lang tid tilbage, som jeg kan huske, har jeg altid hadet at læse. I skolen var min største frygt altid at blive valgt til at skulle læse højt for hele klassen. Jeg tog længere tid om at læse end alle andre og sad altid ti minutter efter og kæmpede med at blive færdig med teksten.

Når jeg læste havde jeg svært ved at holde styr på linjerne og kom tit til at læse den samme sætning op til et par gange. Derfor brugte jeg næsten altid hjælpemidler, som f.eks. linealer, bogmærker eller bare en finger. Jeg kunne heller ikke holde til

at læse mange sider af gangen, da jeg efter kort tid fik hovedpine og blev træt i øjnene. Det endte næsten altid med, at jeg lagde bogen fra mig og aldrig fik læst den færdig. Selv i Harry Potter bogen nåede jeg kun til side 19 for jeg gav op.

Min optiker kunne ikke se nogen fejl ved øjnene, for jeg var hverken langsynet eller nærsynet. Mit syn fejlede intet. For mig var det også svært at forklare hvad mit problem egentlig var.

Med tiden blev det heldigvis nemmere at sætte ord på tingene og da jeg for et års tid siden stadig synes at have problemer med læsningen, blev jeg foreslået at tage til en øjn specialist.

Mit samsyn kunne være problemet. Det vil sige, at mine øjne ikke samarbejdede og dermed gav unøjagtighed, som førte til læseproblemerne.

Det var ikke bare hovedpine og læsebesvær jeg led af, men også køresyge og angst for karruseller og kolbøtter. Når jeg var ude at køre fik jeg det altid dårligt, også selvom det bare var en tur ned til brugsen, og jeg

undgik helst gynger, rutsjebaner og andre ting som drejede rundt.

Min balancenerve var helt i bund og det havde også en stor indflydelse på mit syn. Derfor besluttede jeg mig for, at tage til et synstjek hos Lene Frigast.

Til synstjekket blev der lavet nogle forskellige tests med mine øjne, for at se hvor godt mit syn var. F.eks. skulle jeg kigge på nogle klodser, huske dem og ligge dem på samme måde, bare spejlvendt. Jeg skulle også kigge fra side til side på to kugler og læse en række bogstaver på tid. Jeg fik bagefter stillet nogle simple spørgsmål f.eks. om jeg led af køresyge og hvordan jeg havde det med at tage i tivoli, og ud fra det kunne man så se hvor problemerne lå, og bestemme hvilke øvelser jeg skulle arbejde med.

I starten skulle jeg først have trænet mine øjn muskler op, for som alle andre dele i kroppen har øjnene også muskler, og de er vigtige at man for trænet.

Jeg havde fået en bold, som skulle hænges op i loftet, hvor jeg så skulle ligge under, med en klap for

det ene øje, og følge bolden med det andet. Det lyder sikkert meget nemt, men jeg fik hurtigt ubehag, hovedpine og ondt ind ved mine øjn muskler.

Efter at have ligget der og kigget på bolden i et stykke tid, følte jeg pludselig at det var mig der gyngede fra side til side, i stedet for bolden.

Min daglige træning svarede ca. til 30 minutter.

På det tidspunkt hvor jeg startede hos Lene Frigast boede jeg på et kollegie, og der var derfor tusinde andre ting jeg hellere ville lave, end at ligge og kigge på en bold. Ud over det var der altid en masse folk der kom ud og ind på værelset, og det var ikke altid lige nemt, at forklare hvorfor man lå på gulvet med en piratklap for det ene øje, og kiggede på en gul bold med smiley face på. Det var derfor lidt svært at få taget sig sammen til at øve hver dag.

Jeg fandt senere ud af at det som det handler om er at finde et fast tidspunkt at gøre det på, f.eks. om morgenen, hvor alle andre alligevel ligger i deres senge, og dermed gøre det til en vane.

Ca. en gang om måneden var jeg til et tjek hos Lene Frigast for at få tjekket op på hvor meget jeg havde fået trænet og om der skulle

køres flere ting på træningen.

Jeg blev ved med at træne med bolden i godt tre måneder, men den var til sidst ved at gå mig så meget på nerverne, og jeg havde allermest lyst til at kaste den langt væk. Men des mere jeg trænede des nemmere blev det, og alle øvelserne blev derfor også sjovere at lave.

Det skal dog siges at det ikke hele tiden har været nemt at overkomme træningen. Nogle gange kunne jeg ikke se nogen ende på tingene, og følte ikke nogen forbedringer. Men det var bare en fase jeg skulle igennem, og gav ikke op. Jeg fortsatte træningen.

Igen var der lys for enden af tunnelen, jeg mærkede forbedringerne og fik derfor lysten til at træne mit syn tilbage.

De fleste har jo nok prøvet at køre død i tingene. Efter ca. et år hos Lene Frigast, har mit syn forbedret sig så meget, at de problemer jeg havde i starten var bagateller i forhold til dem jeg har nu. Jeg kan nu læse op til flere kapitler uden at få hovedpine og blive træt i øjnene, hvor jeg før kun kunne klare nogle få sider. Jeg springer ikke linjer over mere og læser ikke den samme sætninger flere gange i træk. Jeg er blevet hurtigere til at stille skarpt

og fokusere på ordene. Og bedst af alt... jeg kan nu læse en hel bog færdig.

Jeg skal dog stadig træne lidt videre med at få styr på min balance nerve, da den ikke er kommet helt på plads endnu. Om et halvt år skal jeg så til et eftertjek, for at være sikker på at mit syn ikke bliver dårligere igen.

Jeg synes at det er synd at der sidder så mange børn og har læseproblemer, når der kan gøres noget ved det. Skolen og optikerne burde henvise flere til Lene Frigast.

Skrevet af:

Ann- Christine Kjer Christensen