

Balance-øvelser er godt for øjnene.

Helbredt: 22-årige Christa Madsen har trænet sine øjne, så hun nu er fri for hovedpine, svimmelhed og igen orker at læse bøger og se tv om aftenen.

Af Birthe Frøslund

Tlf 99 12 84 28

Alle har prøvet at stå på et ben med lukkede øjne. Og de fleste ved, at det er lidt sværere at holde balancen med lukkede frem for med åbne øjne. Forklaringen er, at synet hjælper os med at holde balancen.

Omvendt er en god balance også nødvendig for et godt syn.

Derfor sker det tit, at børn og voksne må op og gå på en bom eller hoppe trampolin, når de besøger optiker og synsplejekonsulent Lene Frigast for at få kureret hovedpine, dobbeltsyn og læseproblemer. Grov-motorikken skal nemlig være i orden, for at de fine muskler på øjenæblet kan udføre deres arbejde optimalt.

Svimmel og træt

Lene Frigast har lokaler oven på Svejborg Optik i Nørregade i Holstebro, og hun har hjulpet mange både børn og voksne med at få styr på øjnene. 22-årige Christa Madsen fra Holstebro er en af dem. Hun får snart sit svendebrev som frisør, men hendes læretid har ikke været lige let.

”Når jeg klippede, kunne jeg blive svimmel, når jeg skulle tæt på og virkelig koncentrere mig.”

Christa Madsen begyndte at døje med hovedpine, da hun var 19 år. Hun læste de samme linjer igen og igen og holdt faktisk op med at læse bøger, fordi hun ikke fattede en brik. Hun kunne heller ikke læse vejskilte før hun var cirka 100 meter fra.

-Når jeg klippede, kunne jeg blive svimmel, når jeg skulle helt tæt på og virkelig koncentrere mig. Og når jeg kom hjem, sov jeg. Jeg så næsten aldrig tv om aftenen, fortæller Christa Madsen.

Efter ét år, 17 konsultationer hos Lene Frigast og mange, mange timers hjemmearbejde er hun nu fri for generne. -Nu træner jeg kun engang imellem, for at holde det ved lige. Det er utroligt man kan komme så langt med træning, siger Christa, som knoklede sig til et helt nyt liv.

Ser med hjernen

Et af Christas problemer var, at det ene øje stod forkert, så det fokuserede bag ved det andet. Hendes styring og koordination af øjnene var for dårlig. Men musklerne har hun nu trænet op ved at øve sig i at fokusere og dreje øjnene både ud og ind, så hun i dag helt nøjagtigt ved, hvordan hun styrer dem.

-I dag ved vi, at vi ikke ser med øjnene, men ved en proces i hjernen. Er man dårlig til at styre sine øjne, så forstyrrer det, så man får sværere ved at forstå, opfatte og lære nyt.

Mange af vores informationer stammer nemlig netop fra det, vi ser. Vi skaber ikke flere hjerneceller, men vi kan næsten altid lære at bruge dem, vi har, bedre, forklarer Lene Frigast.
Er man dårlig til at styre sine øjne, så forstyrrer det, så man får sværere ved at forstå, opfatte og lære nyt.

Lenes Tjekliste

- *Lene Frigast, der er uddannet optiker, har de seneste fem år arbejdet med synstræning.
- *Hun hjælper voksne og børn, der lider af hovedpine, dobbeltsyn og trætte øjne. Børn med indlæringsproblemer og læseproblemer. Voksne med traumer som piskesmælds-læsioner.
- *Før hun går i gang, tjekker hun kundens syn, for der er mange forskellige ting, vores øjne skal kunne, for at man kan sige, de fungerer optimalt.
- *Vi er næsten alle født med muligheden for at udvikle et syn, der fungerer godt. Vores synssans udvikles, når vi som børn triller, kryber, kravler, står og går. Men mange børn springer at en eller anden grund – for eksempel sygdom – et trin over og kommer så i skole, før en af de grundlæggende evner er fuldt udviklet.
- *Hvis vores synssans ikke er ordentlig udviklet, kan vi komme til at døje med læseproblemer, staveproblemer, manglende koncentration, hovedpine, dobbeltsyn, trætte øjne ved læsning, sløret syn efter kort tids læsning, dårlig læsning, med at springe linjer over eller læse det samme igen og igen uden at forstå det.
- *Vores øjne skal kunne fokusere, så vi ser tydeligt, og skifte hurtigt fra nært til fjernt, uden at det slører.
- *De skal kunne arbejde sammen, så de begge er rettet mod den genstand, man vil se på.
- *De skal kunne bedømme afstande, dybder, størrelser og placeringer, ellers kan man have svært ved at gribe en bold, parkere bilen eller undgå bordkanter.
- *De skal kunne følge en genstand i bevægelse, en bold i luften eller biler i trafikken.
- *De skal kunne opretholde koncentrationen, for eksempel klare at læse i et uroligt klasseværelse.
- *Vi skal også kunne danne billeder på det indre lærred, ellers kan vi få problemer med læsning og stavning.
- *Vi skal have en god opfattelse at oppe-nede og højre-venstre. Ellers kan der opstå problemer med at se forskel på bogstaverne b/d eller p/q.