



Behandeling met oefeningen.

Het heeft niet de voorkeur om met iets anders dan de oefeningen te starten.

Als oefeningen alleen niet voldoende werken dan eventueel kijken voor opties zoals prisma of operatief corrigeren (operatie moet elders plaatsvinden).

Het kan voorkomen dat u, vooral in het begin, na de oefeningen (meer) hoofdpijn krijgt. Dit is een normale reactie. Ga toch gewoon door met oefenen.

De oefeningen kunnen de klachten doen afnemen maar de onderliggende oorzaak zal nooit verdwijnen. Om die reden kunnen de klachten terugkomen wanneer de therapie wordt gestaakt.

Indien klachtenvrij mag de vervolgspraak worden geannuleerd.

○ **Convergeren met de vinger/pen**

Houd een vinger/pen rechtop op ooghoogte, op 40cm afstand. Kijk naar de punt van de vinger/pen. Beweeg nu langzaam naar u toe en blijf met beide ogen naar het puntje kijken.

Als u de vinger/pen dubbel ziet of als hij uit het midden verschuift, begint u opnieuw. Probeer te blijven volgen tot het puntje van uw neus.

Blijf regelmatig en rustig ademhalen, houd de adem niet in.

Doe deze oefening verspreid over de dag 3 keer en herhaal de oefening 10 maal.

○ **Spring- convergentie**

Houd een pen rechtop op ooghoogte, op armlengte afstand. Kijk naar de punt van de pen. Kijk vervolgens naar een punt recht voor u uit een aantal meter bij u vandaan. Beweeg de pen een stukje dichterbij de neus toe.

Kijk vervolgens weer naar de pen en herhaal de oefening. Beweeg de pen steeds dichterbij tot u bij de neus bent of tot u de pen dubbel blijft zien.

Doe deze oefening verspreid over de dag 3 keer en herhaal de oefeningen maximaal 1 minuut achter elkaar.

○ **Stippellat**

Houd het stippellatje horizontaal tegen het puntje van uw neus aan. Houd het hoofd rechtop. Kijk nu met beide ogen naar het achterste stipje. Als het goed is, ziet u één stipje en lopen er twee strepen naar toe. Kijk dan naar een stipje ervoor, nu ziet u één stipje met twee strepen welke elkaar kruisen.

Kijk steeds een stipje verder naar voren, tot aan uw neus. U moet steeds een paar seconden naar de stip blijven kijken, voordat u naar de volgende gaat.

Als u niet meer verder kunt, of u ziet niet twee strepen door de stip gaan, begint u opnieuw.

Om het volgende stipje makkelijker te bereiken, kunt u met de punt van een pen het stipje aanwijzen.

Probeer dan de pen weg te halen en het stipje enkel te blijven zien.

Doe deze oefening verspreid over de dag 3 keer en herhaal de oefening 10 maal.

○ **Klok**

Houd het hoofd rechtop. Houd de pen op 40cm afstand. Beweeg de pen nu zover naar boven, dat hij nog net te zien is. Maak dan langzaam een cirkel met de wijzers van de klok mee en blijf bij ieder (denkbeeldig) uur een paar tellen naar de pen kijken.

Doe nu dezelfde oefening maar tegen de wijzers van de klok in. Blijf letten op de ademhaling.

Doe deze oefening verspreid over de dag 3 keer en herhaal de oefening 2 maal (dus 2 rondjes met de klok mee en 2 rondjes tegen de klok in).