



Achtung! Ihre Beschwerden können auch andere Ursachen haben!



Office-Eye-Syndrom: Der Selbsttest

Kurz- oder Weitsichtigkeit

Eine nicht durch eine Brille korrigierte Kurz- oder Weitsichtigkeit sowie eine Alterssichtigkeit (oft in Verbindung mit einer Hornhautverkrümmung) kann Sehstörungen hervorrufen.

Grauer Star (Cataract)

Durch eine eingetrübte Augenlinse treten milchiges Sehen und Blendempfindung auf.

Grüner Star (Glaukom)

Ein Glaukom kann u.a. durch ein Missverhältnis von Augeninnendruck und Durchblutung des Sehnervs entstehen.

Altersbedingte Makuladegeneration

Trockene AMD: Ablagerungen unterhalb der Netzhaut heben diese von ihrer Unterlage. Die schützende Pigmentschicht dünnt aus und die Sehzellen werden langsam zerstört. Einen Selbsttest für die Makula-Qualität (Netzhautmitte) können Sie auf unserer Internetseite herunterladen.

Feuchte AMD: Neugebildete, qualitativ schlechte Blutgefäße sprossen in die Netzhaut ein und platzen. Die Folge: Die Sehzellen gehen schnell zugrunde, Erblindung droht!

Fehler der Beidäugigkeit

Beim beidäugigen Sehen (Binokularsehen) schneiden sich die Gesichtslinien beider Augen exakt im fixierten Objekt. Ist diese Fähigkeit gestört, erscheinen die Bilder verschwommen, doppelkonturig oder doppelt.

Daher ist es unbedingt notwendig, die Augen regelmäßig augenärztlich untersuchen zu lassen. Doppelbilder und visuelle Belastungsstörungen fallen in den Aufgabenbereich einer Orthoptistin. Orthoptistinnen arbeiten in Sehschulen, die ausgewählten Augenarztpraxen angeschlossen sind und über das Internet gefunden werden können. Sind o.g. Ursachen abgeklärt, helfen Ihnen die Übungen auf den nächsten Seiten, Ihre Augen zu trainieren und zu entspannen.



Augensymptome

- Ich arbeite mehr als 4 Stunden ununterbrochen am Bildschirm.
- Ich habe müde, juckende, brennende und/oder tränende Augen.
- Ich habe oft ein Fremdkörper- oder Sandkorngefühl.
- Ich leide unter Licht- und Blendempfindlichkeit.
- Ich sehe häufig verschwommen.
- Ich habe oft ein Druckgefühl hinter den Augen und Kopfschmerzen.
- Ich habe morgens verklebte Augen, gerötete Bindehaut, verklebte, gerötete, schuppige und/oder schwere, geschwollene Lider.
- Ich sehe oft doppelkonturig oder sogar doppelt.

Körperliche Symptome

- Ich bin am PC schnell müde mit bleiernen Gliedmaßen.
- Ich bin häufig unkonzentriert.
- Ich leide unter Schulter-, Nacken- und Rücken-Problemen.
- Ich habe Handgelenkschmerzen (die sog. Maushand oder Mausarm).
- Ich leide unter zunehmendem Zeitdruck, fühle mich überfordert.

Zusätzliche Faktoren, die trockene Augen verursachen können

- Ich habe eine Systemerkrankung (Diabetes, Rheuma, Rosacea, Hormonmangel).
- Ich nehme regelmäßig Betablocker, Aspirin oder sonstige Medikamente.
- Ich wurde bereits am Auge operiert.
- Ich leide oft unter Bindehautentzündungen.

→ Wenn Sie mehr als 5 Symptome angekreuzt haben, dann leiden Sie vermutlich unter dem Office-Eye-Syndrom. Lesen Sie hier, wie Sie Ihren Augen helfen können!



Wir sind gerne für Sie und Ihre Fragen da:

**Vital-Kliniken GmbH
Klinik Dreizehnlinden**


- Neurologie
- Orthopädie
- Innere Medizin
- Prävention

Bahnhofstraße 3
33014 Bad Driburg

Abteilung Orthoptik:
Telefon: +49 5253 971-3504
claudia.schulte-gallasch@vital-kliniken.de



**Weitere Informationen zum Thema sowie interessante Links und Downloads finden Sie auf unserer Internetseite:
www.vital-kliniken.de/augen**

Unterstützt durch: 



Bildschirm/500/202107



**KLINIK DREIZEHNLINDEN
BAD DRIBURG**



**OFFICE-EYE-SYNDROM
SYMPTOME - URSACHEN - LINDERUNG**



Wie kommt es zu Sehstörungen bei der Bildschirmarbeit?

Kennen Sie das? Ihre Augen jucken und brennen vom konzentrierten Fixieren eines Bildschirms - sei es ein Computer, Überwachungsmonitor, Laptop, Smartphone, Tablet oder Fernseher.

Sie fangen an zu blinzeln, die Augen an zu tränen. Sie sehen verschwommen mit Licht- und Blendempfindlichkeit, Kopfschmerzen und Müdigkeit. Sie kneifen die Augen zusammen, der Blick wirkt angestrengt. Ihre Schultern sind verspannt.

Wenn die Augen ständig auf ein und dieselbe Entfernung eingestellt sind, folgt daraus eine Art Spasmus der inneren und äußeren Augenmuskulatur. Sie kann nicht mehr entspannen. Die Lidschlagsfrequenz sinkt von ca. 15-20 auf nur 4-5 Lidschläge pro Minute. Diese verminderte „Scheibenwischerfunktion“ sorgt dafür, dass die vorderen Augenabschnitte austrocknen, der Tränenfilm dünner wird und die Hornhaut an Durchsichtigkeit verliert. Es kommt zu Sehstörungen.

Das alles sind erste Anzeichen für eine Digitale Augenkrankheit, dem „Office-Eye-Syndrom“. Machen Sie jetzt unseren kurzen Selbsttest und prüfen Sie, ob auch Sie betroffen sein könnten.

Tipps für die Arbeit am Bildschirm

Erleichtern Sie Ihren Augen die Arbeit!

- Z.B. willkürlich vermehrte Lidschläge am Bildschirm machen, Tränenersatz-Augentropfen ohne Konservierungsmittel, Augenbäder mittels Augenbadewanne und Lidrandmassagen durchführen, alternativ können Tränenwegsstöpsel (Punctum Plugs) in hartnäckigen Fällen helfen (Informationen dazu finden Sie auf unserer Internetseite www.vital-kliniken.de/augen)
- Für gutes Raumklima sorgen (Lüften, Wasserschalen oder Springbrunnen aufstellen)
- Vermeiden von Klimaanlage, Wind, Zigarettenrauch

Visuelle und ergonomische Tipps

- Tragen Sie eine auf die Entfernung zum Monitor angepasste Bildschirmarbeitsplatz-Brille (sofern erforderlich). Diese wird unter bestimmten Voraussetzungen sogar vom Arbeitgeber bezahlt!
- Achten Sie auf die richtige Beleuchtung. Ideal ist Tageslicht und eine Ausrichtung des Bildschirms im 90°-Winkel zum Fenster.
- Nutzen Sie unter Windows 10 das Center für erleichterte Bedienung (Windows-Logo-Taste + U drücken) für das einfache Ändern von Kontrast oder Farbe sowie das Vergrößern von Buchstaben oder Mauszeiger. Schalten Sie auch den Nachtmodus (Augen schützender Blaufilter) ein.

Weitere Tipps, auch für Sehbehinderte und zur richtigen Sitzposition sowie hilfreiche Links finden Sie auf unserer Internetseite www.vital-kliniken.de/augen.

Übungen gegen müde Augen

Pause machen und entspannen

Pausen von der Bildschirmarbeit sind unbedingt erforderlich. Stehen Sie auf und verrichten Sie andere Bürotätigkeiten, um den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen und den Augen Zeit zu geben, sich zu regenerieren!

Stellen Sie sich anschließend ans Fenster und schauen Sie für ca. 1-2 Minuten ins Unendliche, ohne ein Objekt scharf sehen zu wollen, bis Sie spüren, dass die Muskeln, die die Scharfeinstellung vornehmen, maximal entspannen und sich das Druckgefühl im Augen-Schläfenbereich löst.

Palmieren

Schirmen Sie Ihre Augen mit den Handflächen ab. Und so geht's:

- 1) Stützen Sie Ihre Arme auf die Tischplatte. Reiben Sie die Hände und legen Sie diese wie eine Schale für etwa eine Minute über die müden, geschlossenen Augen.
- 2) Nach 1-2 Minuten öffnen Sie die Augen und schauen in Ihre dunklen Handinnenflächen. Bewegen Sie dann die Augen im Uhrzeigersinn und blicken Sie in Richtung 12 Uhr, dann auf 1 Uhr, 2 Uhr usw. bis Sie einen Vollkreis mit den Augen beschrieben haben.



Augen-Gymnastik

Nehmen Sie einen Stift in die Hand und bewegen Sie ihn langsam in einem Abstand von ca. 40cm vor den Augen, wobei Sie die Stiftpitze in der Bewegung exakt fixieren, ohne den Kopf mitzunehmen.

Beschreiben Sie dann jeweils 3x:

- Einen Kreis, den Sie 3x im und gegen den Uhrzeigersinn verfolgen



- Eine Linie von links nach rechts und zurück



- Eine Linie von oben nach unten und zurück



- eine diagonale Linie: von links oben nach rechts unten und in die entgegengesetzte Richtung



In gleicher Weise können Sie auch ein Viereck, eine liegende Acht oder eine Wellen- oder Zickzacklinie mit den Augen beschreiben.

Gönnen Sie sich anschließend 1 Minute Pause!

Gähnen

Zuerst werden die Muskeln rund um die Augen kräftig angespannt und dann entspannt. Dabei wird die Tränendrüse leicht gedrückt und Tränen treten aus, die durch Lidschläge wohltuend über die Augenoberfläche verteilt werden.

Lichtbaden

An sonnigen Tagen oder mittels Tageslichtlampe das Gesicht mit geschlossenen Augen der Lichtquelle oder Sonne zuwenden und langsam von der einen zur anderen Seite wenden. Anschließend Palmieren.

Konvergieren

Dies ist die für das Lesen und die Naheinstellung wichtigste Übung. Sie dient nicht der Entspannung, sondern sie trainiert das gegenläufige Nachinnenziehen der Augen.

Und so geht's:

- 1) Fixieren Sie wieder Ihren Stift in einem Abstand von ca. 40cm (Übung mit Lesebrille durchführen, falls vorhanden).
- 2) Nähern Sie den Stift langsam Ihrer Nasenspitze an (normal ist, wenn der Stift zunehmend verschwommen abgebildet wird, er darf jedoch nicht doppelt werden, andernfalls treffen sich die Gesichtslinien nicht im fixierten Stift).



Falls das nicht reibungslos klappt, bitte täglich üben!

