

Ziel dieses Trainings ist, die Augen, gerichtet auf ein Objekt, so nah zu ziehen, dass sich die Gesichtslinien beider Augen in einer 5-7cm Entfernung von der Nasenspitze immer noch schneiden. Wenn Ihnen das gelingt, resultiert eine verlängerte visuelle Dauerbelastbarkeit, damit Sie länger und beschwerdefrei lesen oder Naharbeit verrichten können.

Ziel des Konvergenz-Trainings

Es resultieren somit Probleme im Nahbereich, ohne dass eine zu schwache Lesbrille Schuld wäre und ohne dass Doppelbilder auftreten. Ein Gang zum Optiker oder Augenarzt würde das Problem nicht aufdecken. dahinterstecken.

brille würde nicht mehr stimmen oder es würde eine Augenerkrankung schwommensehen im Nahbereich wahr und vermutet sofort seine Leses. Stattdessen nimmt der Patient direkt oder nach einer Weile ein Verziehen der Augen gegenläufig nach innen ziehen zu können ist notwendig, um ein nahes gelegenes Objekt, ein Wort oder einzelne Buchstaben fixieren zu können, was somit z.B. eine Voraussetzung zum Lesen, Basteln und allgemein von Naharbeit ist.

Jüngere Patienten entdecken oft ein Doppelbild; bei älteren Menschen geschieht es vielfach, ohne dass sie es bemerken und ohne, dass ihnen das Gehirn ein Doppelbild zeigt.

Wenn es nicht gelingt die Augachsen in gleichem Maße nach innen zu ziehen, fixiert immer nur ein Auge (das Führungsaugel!) und das andere Auge weicht nach außen ab; es ruht sich aus. Es kommt sozusagen zu einem Außenschielen im Nahbereich.

Was passiert, wenn man nicht konvergieren kann?

- Sofern vorhanden, tragen Sie bitte Ihre Brillenkorrektur mit aktuellen Brillenwerten (jüngere Patienten tragen ihre Einstärkenbrille, ältere Patienten üben mit ihrer Lesbrille oder nutzen den Nahbereich ihrer Bifokal oder Gleitsichtbrille).
- Es darf keine Schielstellung, d.h. es muss ein Parallelstand der Augen vorliegen.
- Die Augen sollten organisch gesund sein, was am besten durch eine augenärztliche Untersuchung abgeklärt werden kann.

Was ist Voraussetzung für ein Konvergenztraining?



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



Konvergenztraining 11/2024

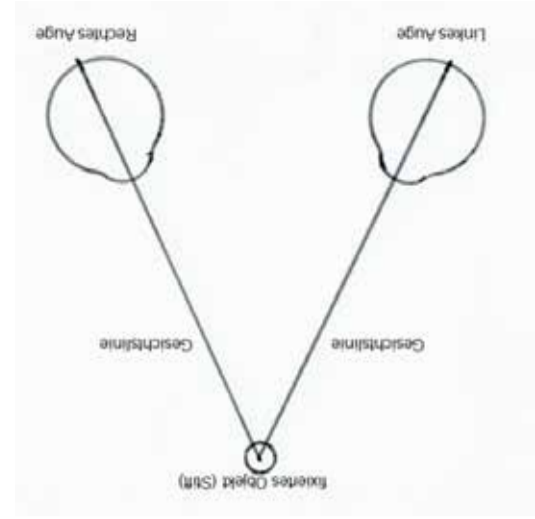


KLINIK DREIZEHNLINDEN
BAD DRIBURG



KONVERGENZTRAINING

Claudia Schulte-Gallasch, Orthoptistin



Wofür braucht man die Konvergenz?



Unter Konvergieren versteht man den Prozess oder die Fähigkeit, beide Augäpfel in gleichem Maße nach innen zu ziehen, so dass die Gesichtslinien beider Augen sich in einem in der Nähe gelegenen Objekt schneiden. Diese Augenstellung wurde früher fälschlicherweise als "Schielen" bezeichnet.

Was bedeutet "Konvergenz" bzw. "Konvergieren"?

1. Muskeltraining zum Objekt

Es handelt sich um eine Übung, die das gegenläufige Nachinnenziehen der Augen zu einem Objekt trainiert. Falls Sie eine Brille haben, tragen Sie diese bitte bei der Übung. Im Falle einer Gleitsichtbrille oder einer Bifokalbrille in Kinnhebung üben, um den Nahbereich der Brille aufsuchen zu können.

Das benötigen Sie:

- Ein Objekt zum Fixieren (z.B. ein Stift oder ein kleines, buntes Bild)

So geht's:

- Fixieren Sie Ihr Objekt in einem Abstand von ca. 40 cm.
- Nähern Sie das Objekt langsam in Richtung ihrer Nasenspitze an.

Ziel

Sie können beide Augen so nach innen ziehen, dass sich die Gesichtslinien der Augen in einer 5-7cm Entfernung von der Nasenspitze immer noch schneiden. Diese Übung trainiert die Augenmuskeln zur Verbesserung der Lesequalität und der Lesedauer.

So soll es sein:

Der Stift/das Bild wird zunehmend verschwommen abgebildet, er darf jedoch nicht doppelt werden; andernfalls treffen sich die Gesichtslinien nicht im fixierten Objekt.

Tipp

Lassen Sie sich anfangs von einer anderen Person beim Üben beobachten, die Ihnen sagt, wann eines Ihrer Augen nach außen abweicht, statt mit nach innen zu gehen. Sobald Sie es im Laufe des Übens selber bemerken, können Sie alleine weiter trainieren.

Sobald ein Auge abweicht, könnte es sein, dass sie ein Doppelbild wahrnehmen; verharren Sie mit dem Stift in gleicher Position, blicken in die Ferne oder schließen Ihre Augen, um sie für einige Sekunden auszuruhen und versuchen danach erneut den Stift zu fixieren.

2. Muskeltraining zur „Brock-String-Variante“

Das benötigen Sie:

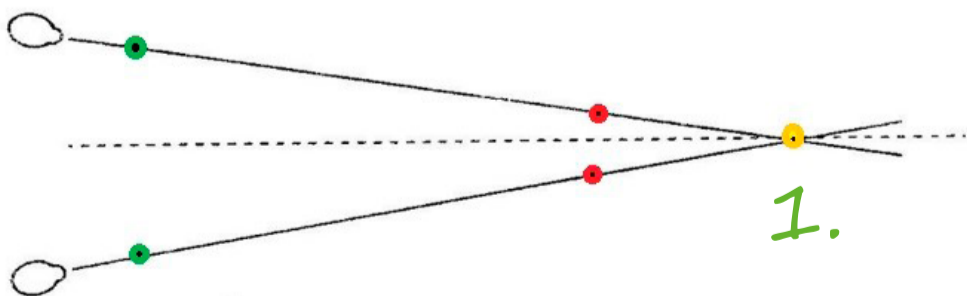
- Eine 1,2m lange, weiße Kordel oder eine runde, weiße Schnur, z.B. ein Schuhband.
- 3 verschieden farbige Kugeln (grün, rot, gelb), die in der Mitte jeweils ein Loch zum Auffädeln haben. Das Loch der Kugeln muss so eng sein, dass die Kugeln nur schwergängig auf dem Band verschiebbar sind.

Vorbereitung

- Versehen Sie das Band am Anfang mit einem Knoten.
- Fädeln Sie die 3 Kugeln wie folgt auf: als erstes die grüne Kugel ca. 30 cm vom Anfangsknoten entfernt, dann in der Mitte die rote und hinten die gelbe Kugel.
- Versehen Sie nun das Ende des Bandes/Kordel ebenfalls mit einem Knoten.
- Setzen Sie sich auf einen Stuhl und binden Sie das Ende des Bandes in Höhe Ihrer Nase an einem gegenüberliegenden Knopf, an einer Türklinke o. ä. fest; alternativ können Sie auch einer anderen Person das Ende des Bandes geben. Dabei muss diese ebenso das Band in Höhe ihrer Nase halten und kann so die Übung in gleicher Weise absolvieren wie Sie.
- Greifen Sie sich den Anfangsknoten, bedecken Sie ihn mit Ihrem Daumen (das Band sollte demnach über Ihren Zeigefinger laufen) und halten Sie den Daumnagel an Ihre Nasenspitze.

So geht's:

- Fixieren Sie zuerst die **hinterste gelbe Kugel** (immer beide Augen offenlassen!)
- Die gelbe Kugel muss einfach erscheinen, sie darf nicht doppelt sein!**
- Während Sie die gelbe Kugel genau fixieren, beobachten Sie zeitgleich die mittlere rote und die vordere grüne Kugel; diese müssen jeweils doppelt sein; genauso wie das Band, das aus der gelben Kugel herauskommt; es muss nach vorne (auf Sie zu) und nach hinten doppelt sein.



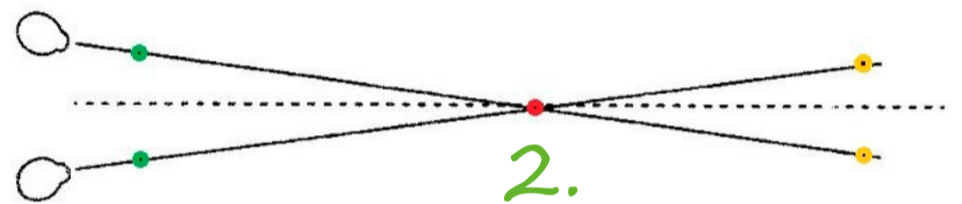
1.

Ziel

Ziel dieses Trainings ist, die Augen, gerichtet auf ein Objekt, so nah zu ziehen, dass sich die Gesichtslinien Ihrer beiden Augen noch in ca. 5-7 cm von der Nase entfernt in einem Objekt schneiden.

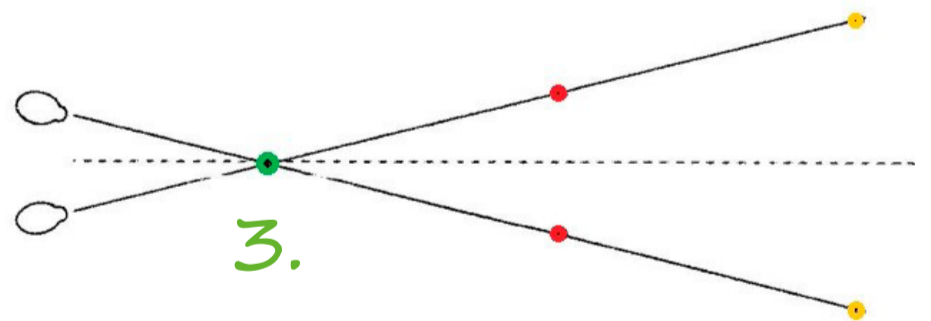
Wenn Sie das geübt haben, wird die visuelle Dauerbelastbarkeit und somit die Lesefähigkeit deutlich gestärkt und Sie können länger beschwerdefrei lesen bzw. Naharbeit absolvieren. Viel Erfolg dabei!

- Dann schauen Sie zur mittleren roten Kugel: Wenn Sie diese genau fixieren, muss die Kugel einfach und darf nicht doppelt sein!
- Während Sie die rote Kugel genau fixieren, beobachten Sie zeitgleich die vordere grüne Kugel; diese muss doppelt sein; genauso wie das Band, das aus der roten Kugel X-förmig sowohl doppelt auf Sie zukommt, als auch doppelt von Ihnen weg verläuft, sodass auch die gelbe Kugel doppelt erscheint!



2.

- Zuletzt fixieren Sie die vordere grüne Kugel: Wenn Sie diese genau fixieren, muss diese Kugel einfach und darf nicht doppelt sein.
- Während Sie die grüne Kugel genau fixieren, beobachten Sie zeitgleich die mittlere rote und eventuell auch noch die hintere gelbe Kugel. Diese müssen jeweils doppelt sein; genauso muss das Band, das aus der grünen Kugel auf Sie zukommt, doppelt auf Sie zukommen.



3.

- Versuchen Sie bei jedem neuen Durchgang die vordere grüne Kugel immer ein kleines Stückchen näher in Richtung Ihrer Nase zu ziehen und diese letztendlich trotzdem einfach und nicht doppelt zu sehen; wohl wissend, dass die vordere grüne Kugel dann nicht mehr scharf zu sehen ist! Das ist ganz normal, sie darf nur nicht doppelt werden. Die Kontrollkugeln, wie oben beschrieben, müssen aber doppelt sein.
- So banal wie der Aufbau dieser Konstruktion ist, Sie haben durch die physiologische Doppelsichtigkeit eine Kontrolle, mit beiden Augen zu üben.
- Falls Sie statt mit beiden Augen nur mit einem Auge schauen und merken es evtl. nicht, so sehen Sie immer nur eine Schnur und eine Kugel - dann stimmt also etwas nicht!