

Synet er mere end blot at se skarpt

Synet er et kompliceret
samspil mellem øjne,
hjerne og kroppens
motoriske færdigheder



Klinik for synstræning



Hvem har gavn af synstræning?

Synstræning er for alle aldersgrupper, helt fra det lille barn til pensionisten.

Synstræning har ikke noget direkte med brillestyrken at gøre. Derimod er der tale om øjnenes samarbejde, bevægelse, fokusering og omstilling - på fagsprog SAMSYNET.

Omkring 20% af befolkningen har samsynsproblemer, som generer og

hæmmer dem i deres dagligdag med blandt andet skole, arbejde, trafik, sport og fritid.

Undersøgelser og erfaring indenfor synstræning viser at symptomer og diagnoser som f.eks. hjernerystelse, piskesmæld, blodpropper, ADHD og ordblindhed også har god effekt af træningen.



*Min synstræning
har givet mig lyst
til at læse bøger*

Skolebarnet

Mange oplever først i skolealderen, at deres barn får problemer. Omkring 80% af de informationer hjernen modtager går gennem synet.

Derfor er synet et yderst vigtigt redskab, f.eks. ved læsning. Lysten til læring øges, når den sker ubesværet.

Typiske tegn

- Læseproblemer/
svært ved at knække læsekoden
- Dårlig koncentration
- Bytter rundt på b/d
- Hovedet bevæges ved læsning
- Gnider meget øjne
- Kan kun læse i kort tid ad gangen/
eller undgår læsning
- Hovedpine
- Køresyge/ svimmelhed
- Svært ved at gribe en bold/
undgår boldspil



Studerende

Her stilles store krav til synet, idet læsemængden og studiekravene øges. Det meste af dagen tilbringes med skolegang og nærabarbejde så som pc, mobil og læsning. Her har øjnene

samarbejde, omstillings- og fokuseringsevne betydning for om opgaven kan udføres. Hvis kroppens ressourcer er for små i forhold til opgaven, kan det give problemer.

Typiske tegn

- Lav læsehastighed
- Genlæser tekst
- Springer i tekst og linier
- Omstillingsbesvær
- Kort læseafstand
- Dobbelt syn/ bogstaver flyder ud
- Hovedpine/ migræne
- Svimmelhed/ køresyge/ problemer med balancen
- Vælter ofte ting



Voksne

Hos den voksne opleves hovedpine og svimmelhed som første symptom på at noget er galt. Hovedpinen opleves typisk op ad dagen og ved skrivebordsarbejde.

For mange er hovedpine og hvile efter arbejde normalt. Der er flere elementer i synet, dels øjets styrke/ brillestyrken, men også samsynet, hvori hele kroppens motorik og balance indgår.

Typiske tegn

- Koncentrationsproblemer
- Genlæser tekst
- Svært ved lineskift
- Omstillingsbesvær
- Hovedpine/ migræne
- Køresyge/ højdeskræk
- Usikker i trafikken
- Mister fokus ved møder, kursus og store forsamlinger
- Balanceproblemer/ svimmelhed



Hvordan fungerer synstræning?

Synstræning er en metode til at teste, udvikle og træne synsfærdigheder. Hvis briller ikke løser problemerne, kan træning af samsynet ofte være løsningen. Synstræning giver gode resultater og er en varig løsning. Et træningsforløb varer 4-8 måneder og samsynet kan derefter vedligeholdes af hverdagens almindelige gøremål.



Uforpligtigende undersøgelse, som afdækker problemets omfang og karakter



Individuelt tilpasset træningsprogram med både fysiske træningsøvelser og via pc



Kontrol/opfølgning individuelt hver 2.-3. uge og udlevering af nye øvelser



Klinik for synstræning

v/ Malene Sværke · Aut. Optometrist og Motorikvejleder
Lærkevænget 5 · Sundby · 4800 Nykøbing F.
Tlf. 30 33 30 83 · Mail. info@synogbalance.dk
www.synogbalance.dk

