



GODE RÅD TIL BRILLEKØB - Forleden havde Synoptik i Østergågade fint besøg. Foruden de fremmødte brillebrugere havde butikken besøg af en professionel stylist fra frisør- og makeupartist Dennis Knudsens Style Team. Sammen med Synoptiks egne brillestylist gav hun i løbet af to timer de mange fremmødte gode råd til valg af briller med udgangspunkt i deres personlige stil, frisure og ansigtsform. - Arrangementet var fuldt booket, så der var godt gang i snakken, og jeg tror ikke, der var et eneste par briller, som fik lov at sidde uberørt i udstillingen. Med den store interesse og mange positive tilbagemeldinger fra deltagerne, vil vi helt sikkert gentage succesen igen næste år, fortæller butikschef Ulla Dukholm.

Synstræning for børn og voksne

Malene Sværke har åbnet en specialklinik for optometri i Sundby.

Synet er vores vigtigste sans. 80-90 procent af hjernens informationer kommer gennem synet. Derfor har det en enorm betydning for vores trivsel og funktion, at synet er velfungerende.

På Lærkevænget 5 i Sundby har aut. optometrist og motorikvejleder Malene Sværke åbnet klinikken Syn og Balance. Det er en specialklinik for optometri, der beskæftiger sig med synstræning af både børn og voksne med vidt forskellige baggrunde - vuggestue/børnehave-børn med sansemotoriske udfordringer, skolebørn med koncentrationsproblemer, voksne og pensionister med gamle eller nyopståede synsproblemer.

- Jeg tester blandt andet kroppens koordineringer, balance, såvel som øjnenes bevægelser og udholdenhed, læ-

sehastighed og stereopsis/3D syn. I et træningsforløb laves der et individuelt træningsprogram til den enkelte, og i klinikken instrueres der i hjemmeøvelserne, hvorefter der trænes 20 minutter dagligt hjemme. Der følges op hver 2.-3. uge i klinikken, og bygges videre med nye øvelser ud fra de opnåede resultater, fortæller Malene Sværke.

Hvad er synstræning?

Synstræning er træning af øjnenes evne til at fiksere, fokusere og bevæge sig, altså øjnenes samarbejde, også kaldet samsynet. Synstræning bruges der hvor øjnene ikke korrigerer korrekt, og hvor der ikke kan afhjælpes med briller. Selve øjets styrke og samsyn er uafhængige af hinanden, altså kan man ikke træne øjets styrke væk, det er selve øjenmotorikken,



Synstræning bruges der hvor øjnene ikke korrigerer korrekt, og hvor der ikke kan afhjælpes med briller.

altså øjenmuskulaturen, der trænes. Synstræning forbedrer koncentration, indlæring, hukommelse, motorik og synsrelateret hovedpine. Korrigerer/samarbejder øjnene ikke korrekt, kan der vise sig symptomer som: pande-tindinge-hovedpine og i værste fald migræne, fokuseringsproblemer og indlærings/læse-vanskeligheder med mere.

- Synstræning er for såvel sunde og raske, samt for personer med hjernerystelser, hjerneskeade/blodpropper,

piskesmæld, som oftest har store gener som hovedpine, migræne, svimmelhed, dobbeltsyn, bogstaver der hopper og danser, svært ved at afstandsbedømme, bilkørsel, lyd-og lysfølsomhed og dermed får svært ved at opretholde en udholdelig hverdag. Det er vigtigt at have synet med, hvis vi skal have fuldt udbytte af såvel undervisning som genoptræning, slutter Malene Sværke.

**BLACK
FRIDAY**



Juletræs-
tænding