

OPTOMETRISCHES VISUALTRAINING

Gezieltes Training für Ihre Augen
zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit
des visuellen Systems



SEHEN GANZHEITLICH BETRACHTET

Die Beurteilung des Zusammenwirkens aller Funktionen des visuellen Systems ist ein spezifisches Teilgebiet der Optometrie. Es geht dabei um die ganzheitliche Betrachtung des Sehens und der Wahrnehmung. Die Wechselwirkungen der Sehfunktionen mit dem Gesamtsystem des Organismus werden in den USA seit ca. 1950 erforscht. Bis zum heutigen Tag entwickelt sich dieses umfangreiche Fachgebiet ständig weiter. Unsere Erfahrung zeigt, dass gezieltes Visualtraining eine wertvolle Ergänzung übriger augenoptischer Möglichkeiten sein kann, um das Sehen und Wahrnehmen in entspannten, komfortablen Einklang zu bringen.

VISUELLE WAHRNEHMUNG

Sehen bedeutet mehr als nur die Augen zu benutzen. Vergleicht man Augen mit einer Kamera, kann man sich Fehlsichtigkeiten, wie beispielsweise die Kurzsichtigkeit, gut vorstellen. Ist die Kamera nicht scharf gestellt, ist auch das Bild unscharf. Optometrie, welche die Funktion beim Sehvorgang ganzheitlich betrachtet, geht noch einen Schritt weiter. Es wird nicht nur auf die exakte Sehschärfe fokussiert, sondern auch nach der Informationsverarbeitung gefragt. Ein Beispiel: Zwei Personen betrachten ein Bild.

Obwohl es sich um dasselbe Bild handelt, werden unterschiedliche Dinge wahrgenommen, je nach Individuum. Abhängig von persönlicher Erfahrung und nach Interessenlage innerhalb der Bildinhalte ergibt sich eine unterschiedliche Interpretation. Absolut identische Bilder werden in der Regel von Mensch zu Mensch visuell verschieden wahrgenommen.



Man spricht in diesem Zusammenhang von visuellem Input und visuellem Output. Input ist das, was die Augen sehen, mit Output bezeichnet man die individuelle Wahrnehmung des Einzelnen. Praktisch nie sind die beschriebenen Informationen absolut identisch. Auch deshalb ist die Aufnahme und Verarbeitung visueller Informationen ganzheitlich zu betrachten.

OPTOMETRISCHES VISUALTRAINING

Was ist darunter zu verstehen?

Optometrisches Visualtraining besteht aus gezielten Übungen für die individuelle Wahrnehmung. Nicht nur die Augen selbst, sondern auch die Verarbeitung der Informationen werden dabei geschult. Es wird in vier Bereichen gearbeitet, um die gewünschten Erfolge Schritt für Schritt zu erzielen:

1. **Okkulomotorik**
(Die motorischen Augenbewegungen)
2. **Vergenz**
(Die Augenstellung auf das Fixierobjekt)
3. **Akkommodation**
(Die Nah-Fernstärkeneinstellung)
4. **Perzeption**
(Verarbeitung der visuellen Information)

Bei folgenden Beschwerden kann optometrisches Visualtraining helfen:

- Ermüdung oder Überanstrengung der Augen
- Tränen oder Brennen der Augen
- Kopfschmerzen oder Nackenschmerzen
- Gelegentliches Unschärf- oder Doppeltsehen

Bei Kindern und Jugendlichen im Besonderen:

- Langsames Lesen
- Vertauschen von Buchstaben, Silben und Wörtern
- Flüchtigkeitsfehler beim Abschreiben
- Unregelmässiges Schriftbild
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Unlust zum Ausmalen und Ausschneiden
- Schwierigkeiten bei Ballspielen
- Häufiges Stolpern oder ungeschicktes Verhalten
- Eingeschränkte Augen-Hand-Koordination



Das 21-Punkte-Programm

Augen können in alle Richtungen schauen. Mit einem 21-Punkte umfassenden Messprogramm wird evaluiert, wie gut das funktioniert. Eine Art Fitnesstest für das Sehorgan, welcher es ermöglicht, die Erfolge eines Trainings zu messen. Auf diese Weise wird der Wert des optometrischen Visualtrainings nachvollzieh- und messbar.

Um mit optometrischem Visualtraining erfolgreich zu sein, ist es wichtig, evtl. vorhandene übrige Defizite des Systems zu erfassen und abzuklären. Enger interdisziplinärer Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapeuten verschiedener Fachgebiete kommt oft hohe Bedeutung zu.

OPTOMETRISCHES TRAINING: DER ABLAUF

In einer umfassenden Kontrolle wird geprüft, ob eine normale Fehlsichtigkeit evtl. auch Winkelfehlsichtigkeit (Abweichen der Augen von den Sehachsen) besteht. Zur Beseitigung visueller Defizite empfiehlt die Fachperson eine entsprechende Sehhilfe (Brille oder Kontaktlinsen) oder optometrisches Visualtraining.

Das Programm für optimales individuell abgestimmtes Visualtraining wird in separater Konsultation nach einem 21-Punkte-Check zusammengestellt. Je nach Befund, um Auffälligkeiten und Symptome zu mindern oder gänzlich zu beheben, wird zusätzlich eine Brillenkorrektur verordnet.

Für die erste Phase des optometrischen Visualtrainings werden fünf aufeinander folgende Konsultationen festgelegt. Alle zwei bis drei Wochen findet eine Trainingseinheit statt. Sie dauert jeweils 45 Minuten. Besonders wichtig sind die Übungen zuhause. Hier genügen 15 Minuten pro Tag. Nach der ersten Phase wird die 21-Punkte-Check Kontrollmessung durchgeführt, um den bisherigen Erfolg zu messen und das weitere Vorgehen zu bestimmen. In der Regel sind fünf weitere Sitzungen notwendig, um gesteckte Ziele zu erreichen. Nach zehn Trainingseinheiten wird erneut eine Kontrollmessung durchgeführt. Es zeigt sich, dass nach ca. $\frac{3}{4}$ Jahren das Training integriert ist.

Augen und Wahrnehmung haben gelernt, im Alltag unbewusst zu trainieren. Gezieltes optometrisches Visualtraining ist überflüssig geworden.

Was beim Training wichtig ist

- Das Training konsequent durchführen
- Wie bei jedem Training können Ermüdungserscheinungen auftreten
- Augen nicht überfordern: viele nur kleine Erfolge sind besser als eine grosse Enttäuschung
- Die empfohlenen Nachkontrollen einhalten und damit zum Erfolg beitragen

Was das Training bringen kann

Die Erfahrung und wissenschaftliche Studien bestätigen, dass die am Anfang gemessenen visuellen Leistungen merklich verbessert werden können. Entspannteres, besseres Sehvermögen sowie eine generelle Leistungssteigerung in fast allen täglichen Herausforderungen sind die Folge. Die Augen werden sanft und gezielt darauf trainiert, ganzheitlich und entspannter wahrzunehmen.

Was vom Training nicht erwartet werden kann

Schnelle Erfolge innert Tagen oder Wochen sind in der Regel nicht möglich. Optometrisches Visualtraining braucht Geduld und Teilnahme, insbesondere wenn es um Verbesserungen von Konzentration und Wahrnehmung bei Kindern geht. Starke Fehlsichtigkeiten auf Ferne oder Nähe können mit optometrischem Training nicht «wegtrainiert» werden.

Vereinbaren Sie mit uns einen Termin. Für eine Bestandesaufnahme und erste Messungen sind ca. 30 Minuten notwendig. Für die Messungen bei unserem Optometristen und die Besprechung des Vorgehens benötigen wir eine Stunde.

LEBENSLANG GUTES SEHEN ALS ZIEL

Wie gut man sieht, ist einem oft nur bedingt bewusst. Vielleicht hat sich Ihre Sehleistung seit dem letzten Sehtest verändert, ohne dass Sie es bemerkt haben? Vielleicht haben Sie erstklassigen Sehkomfort noch gar nie erlebt? Vielleicht suchen Sie aber auch nach einer ganz speziellen Sehlösung für Sport, Hobby oder Arbeit? So oder so wird sich ein kostenloses Beratungsgespräch für Sie lohnen. Wir nehmen uns gerne Zeit dafür. Wir Optometristen sind in jedem Fall für Sie da – denn die Gesundheit Ihrer Augen liegt uns am Herzen.



AARAU BRILLEN-TROTTER AG | **BIEL/BIENNE** SPÖRRI OPTIK AG | **CHUR** STADELMAIER OPTIK AG | **GOSSAU/SG** KÜLLING OPTIK AG | **SARNEN** OPTIK OTT | **ST.GALLEN** KÜLLING OPTIK AG | **ST.MORITZ** OPTIK WAGNER | **THUSIS** STADELMAIER OPTIK AG | **ZÜRICH** BERLING OPTIK AG | **WWW.VISUS.CH**