

# Informationen

## Optometrisches Training

**Gezieltes Training für Ihre Augen zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit Ihres visuellen Systems**

### **Funktionaloptometrie**

Als Teilgebiet der Optometrie (Augenoptik) spricht man von der Verhaltens- oder Funktional-Optometrie. Dabei befasst man sich mit der ganzheitlichen Betrachtung des Sehens und der Wahrnehmung. Die Funktionaloptometrie besteht seit ca. 1950 (USA) und ist im deutschsprachigen Raum weiterentwickelt worden. Leider befassen sich nur vereinzelte Optometristen damit. In der Schulmedizin (Augenheilkunde) ist das Optometrische Training nicht bekannt. Es kann daher als Alternativtherapie betrachtet werden.

### **Optometrisches Training (Vision Training)**

Bevor wir auf das Optometrische Training eingehen, möchten wir Ihnen einen kurzen Einblick in das komplexe System der visuellen Wahrnehmung geben. Um zu „sehen“ benützen wir weit mehr als nur unsere Augen. Wenn man die Augen mit einer Fotokamera vergleicht, kann man sich die bekannten Fehlsichtigkeiten (z.Bsp. Kurzsichtigkeit etc.) gut vorstellen. Solange die Kamera nicht scharfgestellt wird, ergibt sich ein unscharfes Foto.

In der Funktionaloptometrie geht man einen Schritt weiter. Hier wird auch nach der Verarbeitung der Informationen (der Bilder) gefragt. Man kann sich gut vorstellen, dass zwei verschiedene Personen auf ein und demselben Foto unterschiedliche Dinge wahrnehmen. Je nach Ihrer Erfahrung und wohin auf dem Bild ihr Interesse gelenkt wird (welcher Gegenstand die Augen genauer betrachten) ergeben sich unterschiedliche Interpretationen.

### **Alt oder Jung?**



Je nach Blick sieht man ein alte oder junge Frau.

### **Visueller Input ≠ Visueller Output**

Der visuelle Input ist, was die Augen vorgesetzt bekommen. Der visuelle Output ist, was das Individuum daraus "sieht". Dabei ist festzuhalten, dass diese Informationen praktisch nie deckungsgleich sind.

### **Was ist Optometrisches Training ?**

Optometrische Training besteht aus gezielten Übungen für Ihre Wahrnehmung. Nicht nur Ihre Augen, sondern auch die Verarbeitung der Informationen werden dabei geschult. Dabei wird in vier Bereichen gearbeitet:

- Okkulomotorik (Augenbewegung)
- Vergenz (Augenstellung auf das Fixierobjekt)
- Akkommodation (Nah-Fernstärkeneinstellung)
- Perzeption (Bildverarbeitung Begreifen)

Wenn die Augen nicht richtig "greifen" können,  
dann ist auch das "Begreifen" schwer!

### **Bei welchen Beschwerden könnte ein optometrisches Training helfen ?**

- Anstrengungsgefühl
- Ermüdung
- Augentränen
- Augenbrennen
- Gerötete Augen
- Kopfschmerz
- zeitweilig Unschärf- und Doppeltsehen

#### **häufig bei Kindern, auch:**

- Langsames Lesen
- Vertauschen von Buchstaben, Silben und Wörtern
- Flüchtigkeitsfehler beim Abschreiben
- Unregelmässiges Schriftbild
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Nicht gerne ausmalen und ausschneiden
- Schwierigkeiten bei Ballspielen, Sport
- Häufiges Stolpern
- stösst häufig an ("nimmt die Ecken mit")

### **Wem kann die Funktionaloptometrie mit Visualtraining helfen?**

#### **Kindern mit Lese-/Rechtschreibproblemen**

oft sind Wahrnehmungsstörungen die Ursache für Lese-/ Rechtschreibschwäche. Diese lassen sich durch Visualtraining bessern bzw. beheben.

### **Personen am Bildschirm-Arbeitsplatz / Nah-Stress-Bewältigung**

auch bei Belastung durch einen Bildschirm-Arbeitsplatz lässt sich die Leistungsfähigkeit des Sehens durch das richtige Visualtraining deutlich steigern.

### **Personen mit Kurzsichtigkeit**

unter bestimmten Voraussetzungen lässt sich die Entwicklung einer Kurzsichtigkeit mildern oder sogar stoppen.

**Amblyopen** (Personen mit herabgesetztem Sehvermögen eines oder beider Augen) wenn die Amblyopie funktionell bedingt ist, lässt sie sich meistens durch ein gezieltes Visualtraining beheben.

### **Altersichtigen**

durch spezielles Visualtraining läßt sich die Flexibilität der Augen zur Scharfstellung in der Nähe verbessern.

### **Besser Sehen im Sport**

- Erhöhte Reaktionsschnelligkeit
- Verbesserte Auge-Hand-Koordination
- Steigerung der visuellen Kapazitätsnutzung
- Erhöhung der Sehleistung

### **Messungen zum Optometrischen Training:**

#### **Das 21-Punkte Programm**

Unsere Augen können bekanntlich in alle Richtungen schauen. Wie gut sie das können wird mit dem 21-Punkte Programm gemessen. Man kann dies auch als ein Fitnessstest der Augen betrachten. Hiermit ist es möglich die Erfolge eines Trainings nach zu messen.

#### **VanOrden Stern**

Durch eine spezielle Anordnung wird der Seheindruck von der Handkoordination getrennt. Somit lässt sich ein Bild von der Verarbeitung der visuellen Informationen erstellen. Man zeichnet sozusagen den eigenen visuellen Output.

### **Ablauf einer Abklärung und eines Optometrischen Trainings**

In einer umfassenden optometrischen Kontrolle prüfen wir zuerst ob eine allfällige „normale“ Korrektur und/oder eine Winkelfehlsichtigkeit besteht.

Nun wird besprochen ob eine Brille und/oder ein Optometrisches Training in Frage kommen. Zur Bestimmung welches Training in Ihrem Fall notwendig ist wird in einem nächsten Termin das 21-Punkte Programm durchgeführt. Zudem wird ein VanOrden Stern erstellt. Anhand dieser Messwerte können wir Ihr Training vorbereiten. Unter Umständen wird eine Brille (neue Gläser) angefertigt. Durch das Tragen dieser Brille wird versucht, die Auffälligkeiten zu vermindern oder zu beheben. Entschliessen Sie sich zu einem Training, vereinbaren wir mit Ihnen den ersten Termin, und alle zwei Wochen findet eine Trainingseinheit bei uns statt. Diese dauert rund eine halbe Stunde. Zu Hause üben Sie jeden Tag 10 Minuten. Ca. nach den ersten fünf Sitzungen wird eine Kontrollmessung gemacht um den bisherigen Erfolg festzuhalten und das weitere Vorgehen zu bestimmen.

Am Ende der ca. 10 Trainingseinheiten wird wiederum eine Kontrollmessung gemacht und darauf folgend das Training abtrainiert. In vereinzelten Fällen sind noch weitere Trainings notwendig. Nach dieser Zeit (ca. ½ Jahr) sollte das Training im Alltag integriert sein. Das heisst, dass Sie Ihre Augen so benützen und unbewusst trainieren, sodass kein eigentliches Training mehr notwendig ist.

### **Wichtig**

- Das Training sollte konsequent durchgeführt werden, üben und an sich arbeiten muss jeder selbst!
- Wie bei jedem Training (z.Bsp.: Fitnesscenter) können Ermüdungserscheinungen (Muskelkater) auftreten.
- Überfordern Sie sich und Ihre Augen nicht – lieber viele kleine Erfolge als eine grosse Enttäuschung.
- Die empfohlenen Nachkontrollen sollten eingehalten werden

### **Was erwartet werden kann**

Nach unserer Erfahrung kann erwartet werden, dass die am Anfang gemessenen visuellen Leistungen merklich verbessert werden. Dadurch ermöglicht sich ein entspannteres bzw. besseres Sehvermögen und daraus wiederum eine generelle Leistungssteigerung in praktisch allen täglichen Herausforderungen. Dies aufgrund der Tatsache, dass die Wahrnehmung (die Augen) überall und für alles eingesetzt und gebraucht werden.

### **Was nicht erwartet werden kann**

In den meisten Fällen ist nicht zu erwarten, dass Sie durch das Training automatisch besser in der Schule oder im Beruf werden. Natürlich benötigt es auch dort ein Lernen und Üben. Bitte seien Sie mit sich selbst geduldig. Erwarten Sie Erfolg nicht in Tagen oder Wochen. Er kann sich auch erst nach einigen Monaten einstellen.

### **Sind Sie an einer Abklärung interessiert?**

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin. Sie müssen sich für die Abklärung sicher eine Stunde reservieren. Das weitere Vorgehen wird dann je nach Verlauf besprochen.

### **Besten Dank für Ihr Interesse.**

Optik Bloch AG  
Martina Bloch  
Eidg. dipl. Augenoptikerin SBAO  
Funktionaloptometristin  
Visualtrainerin