



OPERATION FIK SARA TIL AT SE KLART

Laseroperation blev løsningen for eliteløberen Sara Sigg Møller, der nu er helt fri for tørre øjne og snåvsede linser.

Sara Sigg Møller er eliteløber og har brugt briller, siden hun var 10 år. – I mange år brugte jeg linser til sport, og da jeg hørte om laseroperation, tvivlede jeg noget, fordi det jo er ens øjne, de skal rode med. Så snakkede jeg med en tri-ven, der var opereret. Han var ude at cykle samme dag, og så gik det hurtigt derfra, fortæller Sara Sigg Møller.

Hun følte, at linserne var irriterende under løbeture i terræn, hvor øjnene kan blive ramt af muddler, ligesom blæsevejrpåvirkede linserne og gjorde øjnene tørre. Hun besluttede derfor trods sin skepsis at tage til en forundersøgelse og fik efterfølgende lavet laseroperationen. – De forklarede det hele grundigt, så jeg følte mig helt tryk ved indgrebet. Jeg mærkede slet ingenting, og det tog under fem minutter.

Hun lå i sengen et par timer bagefter, men senere samme dag kunne Sara se

tv, og allerede næste morgen var synet helt optimalt.

– Det var simpelthen vidt. Næste dag kunne jeg løbe. Jeg var lidt forsigtig og brugte solbriller for ikke at få skidt i øjnene de første dage, men mit syn var fuldstændig optimalt. I starten glemte jeg nogle gange, at jeg ikke havde linser i, og tog fingeren ind i øjnene pr. refleks. I dag tænker jeg ikke over noget. Jeg ser, ligesom da jeg havde linser i.

Sara føler, at livskvaliteten er steget meget efter operationen.

– Det har kæmpe stor betydning.

Hvis jeg lige skal overnatte et sted, skal jeg ikke længere spekulere på, om jeg har pakket linsegrej med. Og bare det at kunne se, lige når jeg står op om morgenen, er fantastisk. I forhold til mit løb og min træning mærker jeg især forskellen i dårligt vejr. Jeg nyder virkelig, at jeg kan se normalt.

FOREBYG FORAN SKÆRMEN

Sidder du foran skærmen hver dag, så forebyg problemer sådan her:

- Brug mindst skriftstørrelse 12 punkt
- Placer dig 60-80 cm fra skærmen
- Placer skærmen, så du kan se hen over den
- Juster lysstyrke og kontrastforhold
- Brug skærmbriller ved behov
- Sid maksimalt foran skærmen i en time ad gangen
- Kig ud ad vinduet i 20 sekunder indimellem. Det giver variation til øjermusklerne
- Undgå tørre øjne ved at huske at blinke 20-25 gange i minuttet!
- Kombiner rumbelysning med en bordlampe til skærmarbejde

TRÆN DIT SYN BEDRE

Når du kigger meget på skærme, er dine øjne hele tiden overanspændte. Når vi kigger tæt, drejer øjnene nemlig indad. Det giver blandt andet problemer med øjnenes evne til at samarbejde (samsynet), og det medfører de velkendte gener som hovedpine, spændinger og ubehag. Det kan også medføre, at du kommer til at se dårligere og dårligere. Test dit samsyn med denne øvelse.

TEST DIG SELV

Test øjet med en ven. (Denne øvelse skal ikke bruges til at træne øjet med).

1. Gør dig skeløjet.
2. Få en ven til at tjekke, om du er skeløjet.
3. Lad din ven holde en kuglepenn cirka 50 cm fra din næse.
4. Se på kuglepennen, mens din ven langsomt fører den ind mod din næse.
5. Du skal kunne dreje begge øjne indad. Drejer det ene udad, eller kan øjnene slet ikke dreje indad, har du problemer med samsynet, og det vil hjælpe dig at lave øvelserne nedenfor.

Heldigvis findes der en lang række øvelser, du kan lave, som både vil styrke dit syn til hverdag, og når du dyrker sport. Træner du øjnene ti minutter dagligt i et par måneder til et halvt år, vil du med garanti kunne se og mærke en forskel.

BILLEDET PÅ VÆGGEN

1. Kig ilgeud, og fokuser fx på et billede i den anden ende af rummet.
2. Bemærk, hvad der er i synsfeltet i siderne – fx en blomst til højre og en lampe til venstre.
3. Gå langsomt et skridt frem, og hold fokus på billedet, og bemærk alle detaljer i siderne.
4. Jo mere du kan se, jo bedre.
5. Det kan være hårdt for koncentrationen. Begynd med få minutter, og øg sidenhen.

OBS: Du kan opleve at få hovedpine/migræne, hvis du farer for hårdt frem. Vurder, hvordan øvelserne påvirker dig, og læg blødt ud.

FÅ MUSEN HEN TIL OSTEN

1. Få musen hen til osten kun ved hjælp af dine øjne.
2. Fører du vild og mister orienteringen, skal du gå tilbage til musen og begynde forfra.

FØLG BEVÆGELSERNE

1. Stil dig op ad en væg, fx med en bog på hovedet, så hovedet holdes helt stille.
2. Placer en finger foran dig, og følg fingerens bevægelser.
3. Start med vandrette bevægelser, og følg fingeren (det letteste).
4. Lav derefter lodrette bevægelser, og følg fingeren (lidt sværere).
5. Lav derefter skrå bevægelser både op og ned i begge sider (svært).
6. Slut med cirkelbevægelser. Så langt ud i synsfeltet som muligt både med og mod uret (svært).
7. Lav cirkelbevægelser, mens du presser hjernen, fx med stav-øvelser/regnestykker forfra og bagfra (meget svært).

FÅ 100 POINT PÅ 4 SKUD

1. Gør dig skeløjet, og se, hvor langt du kan få bolden ind i målet.
2. Rammer du 25 point fire gange i streg, er dit samsyn godt.
3. Nægter bolden at lystre, eller ryger den hurtigt ud igen, så har du måske dårligt samsyn, og du kan med fordel træne det.

FÅ KUGLEN I HUL NR. 9

1. Gør dig skeløjet.
2. Ryger kuglen i hul nummer 9, ser du formentlig godt.
3. Nægter kuglen at lystre, eller ryger den hurtigt ud igen, så kan du have gavn af at træne øvelsen dagligt.

