

UDSIGT TIL MASSER AF SPORT

► for en slags *falsk nærsynethed*. Du kender det måske: Hvis du har kigget længe på en skærm og så pludselig kigger op og ser mere uklart.

Nogle optikere taler nærmest om en decideret epidemi af nærsynethed og symptomer på både den ægte og den falske af slagsen, og derfor er det vigtigt regelmæssigt at få testet synet. Måske ikke lige så ofte som tænderne, men derhenad.

Træn og se godt ud

Når vi hele tiden kigger kort, er øjnene konstant anspændte, og de bruges forkert i lange perioder dagligt, uden at de reelt er trænet til det. Det svarer lidt til, at du løber en maraton hver dag uden at træne først. Det er nok de færreste ben, der ikke ville brokke sig over det.

Derfor er det vigtigt, at vi husker at løfte blikket fra skærmen og kigge langt et par timer hver dag. Se ud ad vinduet eller på et billede i den anden ende af lokalet. Kom allerede ud at motionere i naturen, for her kommer det helt af sig selv.

Derudover kan du med fordel lave decideret styrketræning for øjnene dagligt. Både øjets centrale syn, hvor du kigger ligeud, og det perifere syn, hvor du kigger til siderne, skal fungere og trænes. Hos firmaet TrainYourEyes arbejder man både med elitesportsfolk og almindelige motionister. Atleterne henvender sig typisk, fordi et skarpt syn og en bedre afstandsbedømmelse kan være afgørende i sport.

Hvis man træner sine øjne, kan man bedre tåle lang tid foran skærmen og bliver bedre til at læse hurtigt og tydeligt. Det gode er, at det, man træner op, ikke går tilbage. Hjernen husker det. Det er gavnligt for alle at træne synet, uanset om man er nærsynet eller ej. Men desværre fjerner det ikke nærsynethed, hvis det først er der, forklarer Maria Beadle, som er optometrist og ejer af TrainYourEyes.

Har du brug for mere hjælp til øjnene, end træning kan klare alene, enten permanent, eller når du dyrker sport, findes der heldigvis flere geniale muligheder. Se her ved siden af, om du er til briller, linser eller måske en operation, der én gang for alle fjerner problemet.

Smarte linser, seje sportsbriller eller en operation, der gør dit syn næsten helt perfekt. Find den optimale løsning for dig.

BRILLER: Et must til sommerens træning

Sportsbriller dækker typisk alround, men der findes også briller, som er skræddersyet til forskellige former for motion som fx svømning eller boldspil. Stellet er i et blødt og lettere materiale end på almindelige briller, så det ikke smadres så nemt, hvis du styrter. Sportsbriller sidder

tæt til ansigtet, så du ikke får fluer, støv og pollen i øjnene, og der er mere komfort ved næsen. En sportsbrille krummer også mere, hvilket kan betyde, at risikoen for dug og fugt øges. Derfor tages der højde for ventilation ved næsen og i siderne, så luften hele tiden cirkulerer.

Denne åbne Lycane Pro Outdoor-brille fra Adidas skider tæst til ansigtet og er udviklet specielt til sport i bjergene.



Daklægt Overtime sportsbrille har en særlig krumning på glassene, som sikrer dig det fulde overblik over træningen.

Med eller uden styrke

Har du brug for styrke, ændrer man bare glassene, så de passer til dit behov. Der findes forskellige glas typer – klare glas samt gullige og mørkere glas.

Det er muligt at købe udskiftelige glas, men skal du have styrke i, bliver det en dyr løsning. På vores nordlige breddegrader vælger de fleste derfor fotokromiske glas. Her tilpasser glassene sig til det lys, der er.

Briller til boldspil

Er du primært til boldspil, så gå efter briller, hvor materialet tager hensyn til, at det er en kontaktsport, og det sker typisk med et bånd, der holder brillen fast til hovedet i stedet for stænger (som ved skibriller).

Glas med overgang

Når man kommer op i årene, kan det generelt begynde at blive vanskeligere

LINSER: Frihed til at bevæge dig

Selv om du ikke bruger linser til hverdag, kan du vælge at supplere dine briller med endagslinser, når du dyrker sport. Du sætter bare linserne i øjet, dyrker motion, tager linserne ud og smider dem væk. I dag kan linser tage hensyn til varierende grader af nærsynethed og bygningsfejl. Endagslinser koster typisk mellem 10 og 20 kr. pr. sæt.

Sov synet stærkt

Til nærsynede øjne findes en linsetype, der hedder Ortho-K. Den kaldes også for en natlinse. Du bruger nemlig kun linsen, når du sover. Når du står op, så er dit syn korrigeret. Du behøver derfor hverken at bruge briller eller linser i løbet af dagen. Synet vil typisk være normalt i de efterfølgende ca. 12-16 timer.



Sådan foregår en laseroperation

FOR: Du skal til en forundersøgelse for at få tjekket, om dine øjne egner sig til en operation.



UNDER: Operationen tager få minutter, og du mærker ikke noget. Ved operationen ændrer man ved hjælp af laser formen på hornhinden. Et du nærsynet, silbes den mere flad. Er du langsynet, gøres den mere krum, og har du bygningsfejl, gør man den mere ensartet.

EFTER: Efter operationen vil øjnene typisk svide. Flere taler dog om mærkbare forbedringer allerede samme dag eller dagen efter operationen. Du skal efterfølgende til kontroltjek.

Det skal du overveje

En operation er altid et indgreb i kroppen, og en operation standser ikke øjets naturlige udvikling gennem livet. Overvej især, om det er en god idé, hvis du får nej ét sted og ja et andet. Du kan også regne lidt på udgiften i forhold til eventuelle udgifter til kontaktlinser og briller.

OPERATION: Helt slut med briller, der driller

Alternativet til at bære briller eller bruge kontaktlinser er at få foretaget en øjnelaseroperation, hvor hornhindens form korrigeres. Det er de senere år blevet rigtig populært. I dag findes der avancerede metoder, som kan operere nærsynethed, langsynethed, bygningsfejl, alderssyn

og grå stær. Priserne varierer, afhængigt af hvilken type operation du har brug for, og hvordan dine øjne er. Typisk vil en operation koste et sted mellem 20.000 og 30.000 kroner. Prisen kan dog være højere, afhængigt af dine øjnes individuelle tilstand og behov.