

# FÅ DINE ØJNE I FORM - OG TRÆN BEDRE

Driller synet, når du skal aflæse dit smartwatch eller ramme bolden? Du er ikke alene. **Skurken er ofte vores overdrevene brug af computer, mobiler og tablets.** Men heldigvis kan du styrke øjnene ved at træne dem – nøjagtig ligesom du holder dine biceps og mavemuskler i form. Derudover er der hjælp at hente i form af seje sportsbriller, linser eller laseroperation.

## SYN FOR SAGEN

Sport stiller store krav til dit syn. Du skal bedømme afstande, opfatte bevægelser og lave hurtige fokusskift. Det kan du kun, hvis dit centrale syn, dit perifere syn og dit samsyn fungerer optimalt.

- **DET CENTRALE SYN:** Bruger du til at se lige frem og se farver med. Det virker kun, når det er lyst.
- **DET PERIFERE SYN:** Bruger du til at se ting uden for fokus. Det virker både i lys og mørke.
- **SAMSYNET:** Bruger du, når øjnene skal samarbejde om at se både nært og fjernt.

I virkeligheden er dine øjne slet ikke skabt til at læse denne artikel. De er nemlig ikke designet til at se på så kort afstand. Paradoksalt nok bruger vi dem stort set ikke til andet.

Vi er online på mobil, tablet, computer og tv-skærme stadig flere timer, dag efter dag. Det betyder, at vi ser på 25-70 centimeters afstand, selv om vores øjne er skabt til at se over meget længere afstande.

## En uhyggelig øjenåbner

Den seneste forskning viser, at helt op til 90 procent af os oplever øjenproblemer, som skyldes vores livsstil. *Computer vision syndrome* bliver det kaldt. Det kan vise sig som problemer med at se, men ikke nødvendigvis. Det kan også vise sig som muskelsmerter, hovedpine eller måske som tørre øjne.

Tallene stammer fra en undersøgelse fra Journal of Behavioral Optometry i 2010. De efterfølgende fem-seks år er udviklingen på markedet for mobiler og tablets bare eksploderet. Vi ser en stigning i nærsynethed, og vi bliver mere nærsynede som befolkning, end vi tidligere har været. Det fortæller Per Michael, der er formand for Optikerforeningen og optometrist.

## Er du falsk nærsynet?

Normalt fødes vi langsynede, og så stabiliserer synet sig, eller vi udvikler med tiden nærsynethed, før mange rammes af såkaldt alderssyn (langsynethed). Vores livsstil i dag betyder, at flere rammes tidligere af nærsynethed, mens mange oplever de samme symptomer uden reelt at være nærsynede. Det kalder man

Det kræver skarpe øjne at skifte fokus fra horisontens vidder til displayets miniaturebogstaver.