

# Trener synet

**Optiker Ann-Kristin Hjalland fokuserer på trening av synet. Fysiske og internettbaserte oppgaver skal hjelpe for samsynsproblemer.**

ELIN HANSSON

redaksjonen@laagendalsposten.no

– Synstretningen «Train your eyes» hjelper for samsynet. Typiske samsynsproblemer kan være vansker med å følge linjene når de leser, leser tregt, bytter om på bokstaver eller blir slitne av jobbing på datamaskin, forklarer **Ann-Kristin Hjalland** ved Interoptikk på Kongsberg.

Hun legger til at «Train your eyes» ikke er en mirakelkur som fjerner nærsynthet, langsynthet eller skjeve hornhinner. Hittil har 15 kongsbergensere fullendt behandling hos henne. Nå er ti nye i gang.

## – Hjalp mot skjeling

I vår gikk **Jon Arne Reitan** til synstretning hos **Ann-Kristin Hjalland**. Siden barndommen har han slitt med at det ene øyet begynte å skjele når han hadde fest en stund.

– Jeg ble sliten i øynene når jeg så på tv, leste eller jobbet på datamaskin, forteller Reitan.

Når han leste var det vanskelig å treffe linja, ofte måtte han lese om igjen og fikk vondt i hodet.

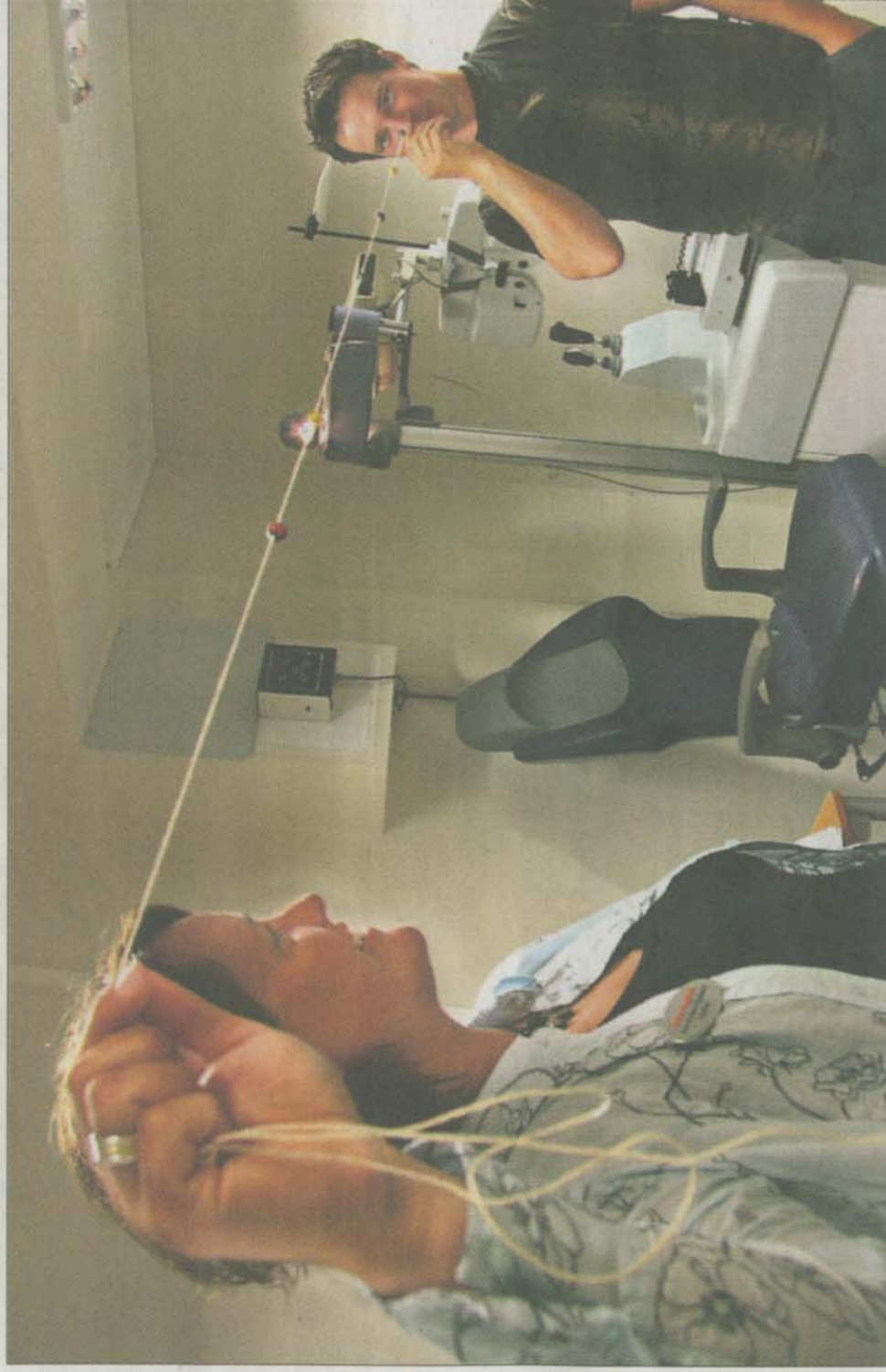
I dag er **Jon Arne Reitan** inne til sjekk hos **Hjalland**. Han ligger på en matte på gulvet og har festet blikket ved en bokstav på en ball som pendler over hodet hans. Dette er en av treningsmetodene optikerne bruker for å hjelpe kunder med samsynsproblemer.

– Helt i begynnelsen trodde jeg ikke at jeg hadde sjanse til å klare alle øvelsene. Men nå er det ikke noe problem lenger, smiler Reitan.

## Grovmotorikk

Synstretning har de fleste optikere praktisert lenge.

– Det som skiller vår synstretning fra noen andre synstrettingsformer er at vi ikke bare trener øynene, men også grovmotorikken til dem som sliter med samsynsproblemer, sier **Hjalland**.



**FOKUS:** I et halvt år har **Jon Arne Reitan** trenet synet hos optiker **Ann-Kristin Hjalland**.

FOTO: ELIN HANSSON

med oppgaver på Internett i 15 minutter hver dag og med dårlig kroppslig grovmotorikk, og et velfungerende samsyn er avhengig av en god grovmotorikk. Typiske grovmotoriske problemer kan være balanseproblemer, koordinasjonsproblemer, høydeskrek, bilsyke og svimmelhet.

Et slikt treningsverktøy kan blant annet være en bokstavball, som **Jon Arne Reitan** trente med, et balansebrett eller en snor med perler.

Dette fordi mange av de med samsynsproblemer også har en dårlig kroppslig grovmotorikk, og et velfungerende samsyn er avhengig av en god grovmotorikk. Typiske grovmotoriske problemer kan være balanseproblemer, koordinasjonsproblemer, høydeskrek, bilsyke og svimmelhet.

## Databasert trening

Treningen foregår fra tre måneder til et halvt år, avhengig av hvor stort problem kunden har. I løpet av perioden får kunden kjøpe seg adgang til en internettside hvor optikeren har satt opp et personlig treningsprogram. På internettstiden trener kunden mot seg selv, og optikeren har mulighet til å gå inn å sjekke hvordan treningen mestrer. Oppgavene blir gradvis vanskeligere i takt med kundenes utvikling.

– Vanligvis kommer hver enkelt til kontroll en til to ganger i måneden hos meg, og resten øver de hjemme. Både

## – Ikke nytt med synstretning

ELIN HANSSON

redaksjonen@laagendalsposten.no

Optometri-studentene ved **Høgskolen i Buskerud** på **Kongsberg** lærer også om synstretning.

– Synstretning er ikke nytt i optikermiljøet, sier **Ann Ystenaes**, høyskolelektor i optometri.

Hun forteller at alle studentene lærer om synstretning, bare på en litt annen måte enn den **Ann-Kristin Hjalland** praktiserer.

– Vi er mer opptatt av tradisjonell synstretning og jobber ikke med grovmotorikken slik **Hjalland** gjør, forklarer **Ystenaes**.

## LFAKTA

● Konseptet **Train Your Eyes** satser på å behandle samsynsproblemer med trening.

● Typiske samsynsproblemer er at man ved nærarbeide kan ha problemer med å følge linjene når en leser, leser linjer om igjen, bytter om på bokstaver, at teksten flyter ut etter kort tid, hodepine, svie og kløe i øynene, leser tregt og at man blir sliten av jobbing på datamaskin.

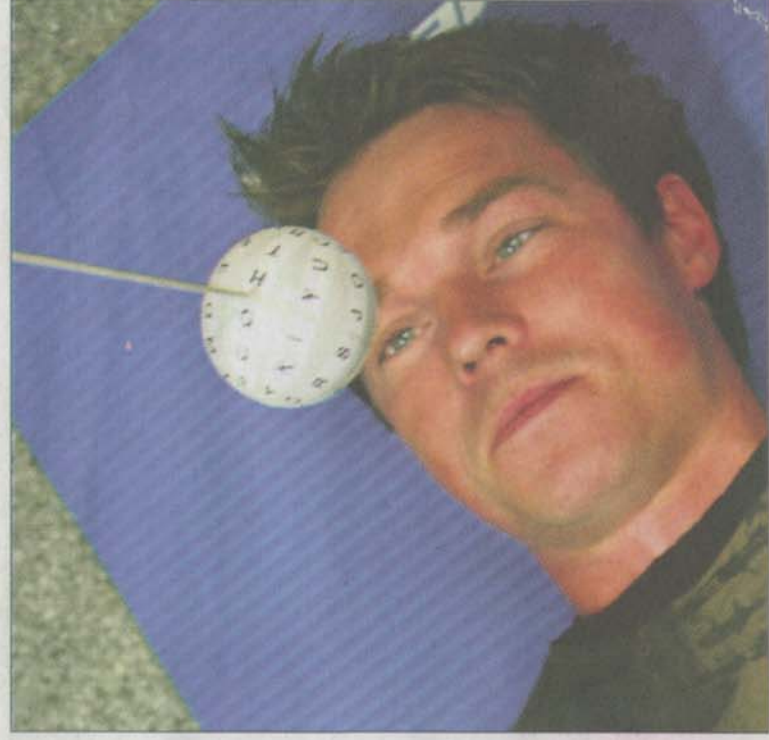
● **Train Your Eyes** kurer ikke langsynthet, nærsynthet, skjeve hornhinner, et øye som skjeler mye eller et dårlig samsyn av medisinske grunner.

● Behandlingen retter seg spesielt mot dem som bruker synet sitt mye i hverdagen, for eksempel: skolebarn, studenter, yrkessjåfører, piloter, sportsutøvere og folk som jobber mye med data.

● Hittil har 15 personer gjennomført synstretning ved **Interoptikk** i **Kongsberg**.

● Prisen på å gjennomføre en behandling ligger mellom 2.500-3.500 kroner.

● Test deg selv på [train.youreyes.com](http://train.youreyes.com). Her kan du sjekke om du har dårlig samsyn.



**TRENER:** For å få bedre samsyn følger **Jon Arne Reitan** med på en bestemt bokstav på ballen når den pendler fram og tilbake.

FOTO: ELIN HANSSON

TrainYourEyes.com	
Medie	Laagendalsposten
Dato	14. august 2006
Side	18