

Træn dine trætte skærmøjne

Hening Folbeled 30/3.16

Hvis du er en af de mange, der bruger dagen foran en skærm, kan det sætte sine spor på øjnene. Se her, hvordan du træner dine trætte øjne

AF ANNA RAABEK
redaktion@m-jylland.dk

ØJNE Dag efter dag foran computer-skærmen sætter sine spor på øjnene, som kan blive både tørre og trætte. Derfor gælder det om at få lagt regel-mæssige pauser ind i løbet af dagen - og dem kan du passende bruge på at træne øjnene.

Det er anstrengende for øjnene at fokusere på skærmen, fordi det er et konstant fokus på noget, der er meget tæt på, forklarer Bettina Leidorf. Hun

er uddannet optometrist med speciale i synstræning.

- Når vi kigger på noget så tæt på, sker der en opspænding af de ydre øjenmuskler, siger hun.

Derfor nyttter det heller ikke noget, når vi tager en pause, at den så bliver brugt på at kigge på den lille skærm på mobiltelefonen. Øjnene har i stedet brug for at se langt en gang imellem.

Bettina Leidorf råder til at lægge nogle pauser ind i løbet af arbejdsdage, hvor man sørger for at kigge længe væk - det vil sige i hvert fald seks meter. Det er nemlig først her, øjnene er

parallelle. Optometrist Maria Beadle, som er indehaver af samsynstræningsfirmaet TrainYourEyes, fortæller, at øjnene ofte er overanspændte, fordi de skal fokusere så længe af gangen.

Det kan afhjælpes med en øvelse, hvor man holder en kuglepen så tæt på øjnene, at man lige præcis stadig kan fokusere på det. Find nu noget skriftlangt væk på en væg og skift frem og tilbage mellem de to fokuspunkter.

- Optimalt skal man lave sådan en øvelse en gang i timen, men for mange er det nok ikke realistisk at nå på en arbejdsdag. To gange om dagen er også godt, fortæller Maria Beadle.

Derudover kan det også være en anden grund til, at man oplever træthed, koncentrationsbesvær og hovedpine efter en lang arbejdsdag foran skærmen, forklarer hun. Det kan nemlig også være værd at undersøge, om øjnene skal have hjælp af en skærmbrille.

Mange kan faktisk have gavn af en brille med en svag plussstyrke, som kan bruges som skærmbrille. Det kan være en god idé at få undersøgt, for det kan hjælpe øjnene med at slappe af, forklarer Maria Beadle. *ritzau/*

: fakta

SÅDAN KAN DU TRÆNE DINE ØJNE

Forestil dig et ur. Kig nu alt hvad du kan opad til klokken 12 og hold spændingen et par sekunder. Gør det samme for alle klokkeslæt.

Problemer med øjenbevægelser kan give hovedpine og langsom læsehastighed. Øjenbevægelser kan trænes ved at holde tommelfingeren foran øjnene og fokusere på neglen. Hold hovedet stille og træk fingeren i en vandret linje, mens du følger den med øjnene.

Gør det samme i en lodret linje og på skrå.

KILDER: OPTOMETRIST BETTINA LEIDORF OG MARIA BEADLE, TRAINYOURYES