

iPaden og computeren ødelægger dine børns øjne

Alarmerende stigning i antallet af børn og voksne, der får problemer med synet. Optometrist Anette Vinding tilbyder synstræning, men man kan også selv gøre meget for at forebygge problemet



AF MARIANNE R. ESKILDSEN
mre@herningfolkeblad.dk

HERNING Mange skolebørn går rundt med uopdagede synsproblemer, og om 30 år vil halvdelen af verdens befolkning være nærsynet.

Årsagen til den alarmerende udvikling skal hovedsageligt findes i vores øgede brug af computere, tablets og mobiltelefoner.

Anette Vinding er optometrist med speciale i synstræning hos Wichmann Optik i Bredgade. Hun får flere og flere henvendelser fra børn og voksne, der har problemer med synet, fordi de tilbringer for meget tid foran digitale enheder.

Men det er ikke nødvendigvis briller, der skal til for at løse deres problemer.

Øv dig hjemme

Anette Vindings mistanke bliver vakt, når kunder fortæller, at de har svært ved at koncentrere sig, de læser langsomt, de kan kun læse i kort tid, inden de er nødt til at holde pause, eller også kan de ikke huske, hvad de lige har læst.

- Hvis de ikke har synsfejl i den forstand, kan de ikke altid hjælpes med briller, siger Anette Vinding.

Til gengæld kan de ofte have rigtig god gavn af synstræning, som Anette Vinding tilbyder ud fra programmet »TrainYourEyes«, som hun lærte på et kursus for 15 år siden, da hun fandt ud af, at nogle synsproblemer ikke kan afhjælpes med briller.

20-20-20

Ved synstræning arbejdes der med forskellige øvelser, hvor øjnene for eksempel skal følge et objekt i bevægelse eller fokusere på et objekt på forskellige afstande. På den måde lærer man at udnytte sit synsfelt fuldt ud.

Hver anden eller tredje uge får man nye øvelser for. Man skal træne et kvarter om dagen. For de fleste tager det fem, seks måneder.



Hvis man tilbringer meget tid med at sidde foran en skærm og arbejde, er det en god idé at følge den såkaldte 20-20-20-regel.

- Hvert 20. minut skal man kigge 20 meter væk i 20 sekunder. Og så skal man passe på med at læse med for kort læseafstand, for så kramper øjnene til, og på sigt kan man blive nærsynet. Jo tidligere man bliver nærsynet, jo højere brillestyrke risikere man at ende på, og jo større risiko er der for øjensygdomme, siger Anette Vinding.

Dagslys forbedrer synet

En undersøgelse fra England konkluderer, at stigningen i antallet af nærsy-

nede i England kan være forårsaget af en mangel på naturligt dagslys.

Og når vi sidder med næsen i mobilen, iPaden og computeren, ofte mange timer om dagen, så kommer musklerne i øjnene på overarbejde.

Det er især et stort problem hos børn, for synet er først færdigudviklet efter 10-års alderen, så børn har en større risiko for at udvikle nærsynethed.

- Synet er en læreproces. Derfor er det bekymrende at bruge iPads i vuggestuer, siger Anette Vinding.

Dobbeltsyn og hovedpine

Samsynet, som er den måde, øjnene arbejder sammen på, udvikles inden for de første to år af et barns liv. Og det kan ikke gendannes, hvis udviklingen bliver forstyrret.

Samsynsproblemer kan for eksempel give problemer med at bedømme afstande, og det går ud over den motoriske udvikling, så man for eksempel kan have svært ved at fokusere og gribe en bold.

- Det er ikke noget nyt problem, men digitale platforme gør det værre, siger Anette Vinding.

Samsynsproblemer kan også give dobbeltsyn eller træthed og hovedpine ved læsning.

Vær opmærksom

Der er også nogle symptomer, man

selv kan være opmærksom på.

- Hvis barnet ikke bryder sig om at læse. Hvis barnet læser langsomt og har dårlig koncentration. Hvis de synes, teksten flyder ud, siger hun og finder en brochure frem med en hel liste af symptomer, som hun tester for.

- Jo flere gange, man svarer ja til spørgsmålene, desto større sandsynlighed er der for, at det er samsynet, det er galt med, siger Anette Vinding.

- Og hjernen kan ikke lære, hvis man ikke kan koncentrere sig. Det kan være et slag på selvtilliden: »Er jeg dum eller hvad?« Det går ud over barnets uddannelse, og det er ærgerligt, når der nu er noget, man kan gøre.

Særlige briller

Som forældre bør man altså tænke over at få sine børns øjne kontrolleret regelmæssigt, sende dem ud at lege og begrænse den tid, de tilbringer foran elektroniske enheder.

For det blå lys fra skærmene er ikke godt for øjnene, og det kan også give søvnproblemer.

Af samme grund er Wichmann Optik begyndt at sælge briller til unge med brilleglas, der yder en beskyttelse, som aflaster synet i den digitale verden. Anette Vindings egne to sønner bruger dem.

- Når de spiller på

○ Man regner med, at to til tre elever i hver klasse har det svært på grund af synsproblemer, siger optometrist Anette Vinding. Det er i høj grad vores stigende forbrug af digitale enheder, der er årsagen. Men synstræning kan afhjælpe problemet hos mange. Og så er det en god idé, at forældre er opmærksomme på at sende deres børn ud og lege i dagslys, så de ikke sidder foran en skærm hele tiden. 11-årige Mai Jensen træner sine øjne ved at fokusere på perlerne en efter en.

FOTO: HENRIK OLE JENSEN

computeren, skal de have dem på, siger hun.

Og hun anbefaler, at man indstiller sine digitale enheder til slumrelysning for at belaste øjnene mindst muligt.

Ekspertene mener at blot én ekstra time om dagen i solskin hver dag ville forbedre børns syn målbart.

: fakta

Om 30 år vil halvdelen af verdens befolkning være nærsynet, og en femtedel af os vil have en markant øget risiko for at blive blinde som følge af den udvikling.

Det viser en rapport fra i år, som forskere på Brien Holden Vision Institute ved University of New South Wales i Australien står bag.

LÆS MERE PÅ NÆSTE SIDE