

Træning er også for synet

d. 22 februar 2017

https://scleroseforeningen.dk/nyhed/tr%C3%A6ning-er-ogs%C3%A5-synet?utm_campaign=unspecified&utm_content=unspecified&utm_medium=email&utm_source=apsis-anp-3



Træning er ikke kun noget, der giver mening i et fitnesscenter. Det kan også være vejen frem hos personer med sclerose, der oplever, at øjenmotorikken spiller efter sine egne regler.

”Du skal snurre otte gange rundt om dig selv. Når du er færdig, træder du op på bommen og balancerer frem og tilbage, imens du fokuserer på bolden foran dig,” instruerer Maria Beadle. Hun er uddannet optometrist og indehaver af firmaet Train Your Eyes.

Det er faktisk muligt at træne synet, og selvom øvelsen lyder som lidt af en mundfuld, er det den aller sidste i træningsprogrammet.

Maria Beadle er en af de få optometriste i Danmark, der arbejder med det neurologiske. Hun træner synet hos alt fra sportsatleter og børn til mennesker med sclerose.

Sclerose kan nemlig være grunden til, at synet pludselig forandrer sig eller helt forsvinder. Nogle oplever, at synet bliver, eller at de helt mister synet - måske midlertidigt. Andre får problemer med øjenmotorikken, der kører sit eget løb. Men det er ikke alle slags problemer, der kan lirkes på plads med en optometrist.

”Hvis der er en eller anden lammelse på synsnerven, eller hvis nerven er visnet, så er det ikke noget, man kan træne. Men hvis det er funktionalitetsproblemer, så bør vi kunne hjælpe,” fortæller Maria Beadle.

En manglende tid og viden gør det svært

Der er ingen undersøgelser, der viser, hvad der hjælper mennesker med sclerose med deres synsbesvær. Derfor har det i lang tid været et område, som ikke tiltrak sig opmærksomhed. Heller ikke på Sclerosehospitalet.

”Vi prøver, så godt vi kan at gøre det muligt, at patienterne kan færdes her på hospitalet med synsproblemer, men det er ikke noget, som går ind under vores behandlingsmuligheder,” forklarer Ellen Jensen, der er rehabiliteringsleder på Sclerosehospitalet i Ry.

Ud over manglende erfaringer med optometriske behandlinger, er der en anden grund, der gør det svært for Sclerosehospitalet at gøre synstræning til en del af deres rehabiliteringstilbud. De fire uger, som er den øvre grænse for et ophold på Sclerosehospitalet, er slet ikke nok, når et svækket syn skal trænes op. Det er derfor ikke sjældent, at de ansatte på Sclerosehospitalet i Ry fortæller om muligheder, som man kan opsøge udenfor hospitalets murer.

”Når jeg eller mine kollegaer har nogle patienter, hvor vi tænker, at der godt kunne være noget dobbeltsyn eller synsforstyrrelser, er det ofte, at vi nævner muligheden. Med så mange, der har udfordringer med synet, ville det være lidt synd, hvis vi ikke formidler det videre, og ser, om det faktisk kan gøre en forskel,” fortæller fysioterapeut Marianne Offer Rasmussen fra Sclerosehospitalet i Ry.

Muligheden for synstræning er ukendt for mange

Selvom Sclerosehospitalet i en vis udstrækning gør deres patienter opmærksomme på muligheden for synstræning, sker det ikke særlig ofte, at Maria Beadle bliver kontaktet af mennesker med sclerose.

”Når der ikke er nogen, der har forsket i det, så bliver det ikke rigtig kommunikeret ud. Derfor har man ikke en god chance for at vide, at der faktisk er noget, der kan hjælpe, hvis man har problemer med synet og balancen,” fortæller hun.

Ligesom noget af personalet på Sclerosehospitalet i Ry, tror hun, at det ville gavne mange, hvis flere kendte til muligheden for synstræning. Selvom synstræning kun tager et par måneder eller seks, kræver få ændringer i hverdagstrømmen - og følges op af regelmæssige kontroller, kommer man dog ikke sovende til resultater, understreger Maria Beadle.

Hun forklarer, at engagement og vilje er nøgleordet, for uden det, kan det være svært at få prioriteret den daglige træning, der skal til, hvis man vil mærke resultater.

Mere ansvar til den enkelte

Programmet med synstræning stammer fra Amerika og blev introduceret i Danmark for omkring femten år siden. Maria Beadle var en af de første, der bragte muligheden hertil, men hun valgte at effektivisere amerikanske forløb ved at lægge dele ud til hjemmetræning.

”Jeg tænkte, hvorfor lægger vi ikke noget mere ansvar ud til folk, og gør det til hjemmetræning i stedet, så bliver det jo knap så dyrt,” fortæller hun.

”Så kan folk komme til os og få et træningsprogram. Vi instruerer dem typisk i fire øvelser, som de skal træne derhjemme. Så kommer man til kontrol, men kun en gang hver anden uge.”

Synsproblemerne er vidt forskellige hos de mennesker med sclerose, som Maria Beadle har hjulpet. Alt fra dobbeltsyn, udadrettede øjne til nystagmus skulle trænes på plads, men selvom træningen har skabt begejstring hos mange, foreligger der endnu ingen undersøgelser, der peger på, at optometri er den rigtige vej at vælge for mennesker med sclerose. Der foreligger dog heller ingen undersøgelser, der peger på det modsatte...



Sara Bangsbo

Journalistpraktikant

sba@scleroseforeningen.dk