



Synstræning gjorde kål på Emmas læse-vanskeligheder

Igennem et år fik Emma Rasmussen, 14, større og større problemer i skolen, når der skulle arbejdes foran skærmen eller læse-trænes, og bogstaverne hoppede rundt på siden. Ved hjælp af grundig synstræning fik hun bugt med sine samsynsproblemer og hævede sit karaktergennemsnit.

Tunge, trætte øjne på forreste række og elever, der måske beklager sig over lidt hovedpine, er langt fra et fremmed scenarie i klasselokalerne rundt om på landets skoler.

For Emma Rasmussen, 14, tog problemerne med ondt i øjnene og stikkende hovedpine til i løbet af 2018. Så meget, at det gik ud over hendes skolegang og greb om sig i hverdagen.

- I skolen troede de, jeg var ordblind, fordi min læsehastighed var lav. Til at starte med slog jeg det også selv hen, men jeg kunne mærke, at ubehaget kom, når jeg skulle fokusere på tekst eller skærme, siger Emma Rasmussen, der til daglig går i 8. klasse på Søndermarksskolen i Vejle.

Emma Rasmussen havde som barn lidt af migræne, men ømheden i øjnene gjorde, at også hendes mor, Helle Rasmussen, blev med tiden overbevist, at det kunne være synet, det voldte problemer.

- Hun var træt og udkørt, og da synsproblemerne var værst, væltede Emma nærmest ind i seng, når hun kom hjem fra skole. Til at starte med tænkte jeg, at det nok bare var almindelig teenage-sløvhed, men hun måtte jo tage hovedpinepiller en to-tre gange om dagen, fordi det plagede hende så meget, siger Helle Rasmussen.

Hos Optiker Hans Laursen i Vejle blev det imidlertid konstateret, at Emma havde samsynsproblemer. Noget, mor og datter med god grund aldrig havde hørt om.

Lagde hovedpinepillerne på hylden

- Samsynsproblemer er ikke at forveksle med dårligt syn. I bund og grund handler

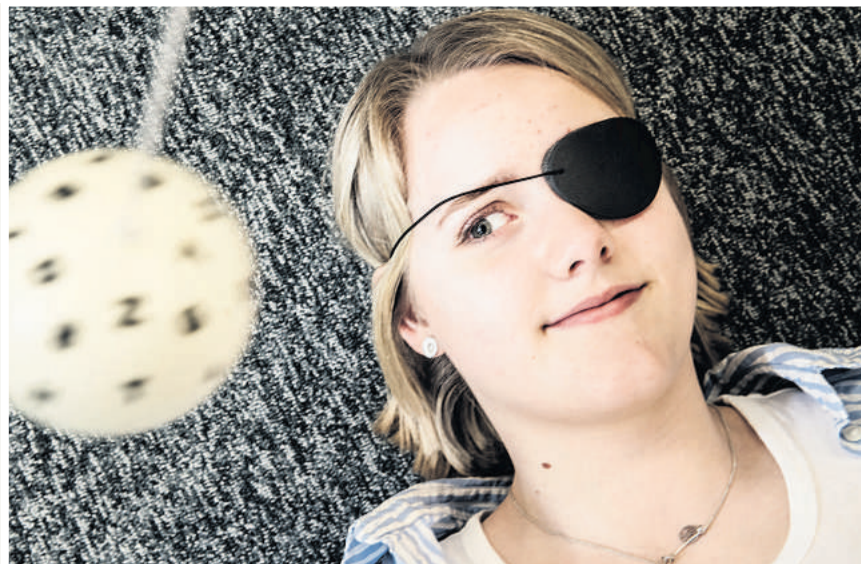
det om, at øjnene har svært ved at arbejde sammen og fokusere, som de skal. Det kræver koordination og motorik i øjenmusklerne, ligesom i resten af kroppen, siger optiker Maria Vestergaard, der arbejder hos Hans Laursen i Vejle.

Ofte viser samsynsproblemer sig netop ved læsevanskeligheder. Bogstaverne flyder ud, hopper, og personen med synsforstyrrelser vil kun kunne læse i kort tid med almindelig effekt. Det kan imidlertid afhjælpes gennem øvelser.

- Træningsøvelserne er varierede og tilrettelagt efter kunden. Nogle er fysiske, som at gå på line, mens man kigger på en bold i bevægelse, og nogle på computeren, hvor man eksempelvis skal "flytte figurer" ved at gøre sig skeløjet. Fælles er det, at de stimulerer øjenmusklerne, siger Maria Vestergaard.

Med et sirligt tilrettelagt træningsprogram, lykkedes det Maria Vestergaard at

SYNSTRÆNING

Thomas Trondal
thtro@jfmedier.dk

Samsynsproblemer er måske ikke en betegnelse, der ringer en klokke. Det var det heller ikke for 14-årige Emma, der gennem et år døjede med hovedpine og koncentrationsbesvær i skolen. Ved hjælp af synstræning fik hun bugt med problemerne. Foto: Mette Mørk



Det er optiker Maria Vestergaard (tv.) fra Hans Laursen i Vejle, der har hjulpet Emma med synstræningen og tilrettelagt hendes program. Ifølge optikeren kan samsynsproblemer både vise sig i større og mindre grad. Foto: Mette Mørk

vedholdenhed og gentagelser så langt øjet rækker.

- Det er mange måneders hårdt arbejde, og det skal man være indstillet på for at opnå en effekt på øjnene. Jeg ser også, at der er forældre, som ikke føler sig overbeviste om samsynsproblemer som diagnose, fordi der ikke findes særlig meget forskning, siger Maria Vestergaard.

Der er dog ved at komme mere fokus på effekten af synstræning - også for personer, der ikke lider af samsynsproblemer. Ekspertter anslår, at omkring 20 procent af alle børn og voksne i nogen grad er ramt af synsproblemer, og man er blandt andet ved at få øjnene op for, at det kan betale sig at træne øjenmuskulaturen indenfor sportens verden.

Vejle-firmaet Train Your Eyes har, der står bag de samme træningsprogrammer, som bliver tilbudt hos Optiker Hans Laursen, har blandt andet haft samarbejder med den tyske fodboldklub RB Leipzig og flere danske Superliga-klubber.

- Samsynsproblemer kan vise sig i større eller mindre grad, og for eliteidrætsudøvere vil der være procenter at hente med den rigtige synstræning.

- Jeg ville ønske, der var mere opmærksomhed på området, for det er en skam, at der sidder unge mennesker som Emma ude i klasselokalerne og lider under samsynsproblemer, siger optiker Maria Vestergaard.

Et synstræningsforløb kan strække sig fra 4-7 måneder. Hos Optiker Hans Laursen i Vejle er det gratis at få taget en almindelig synsprøve, der kan blotlægge, om der grund til at teste videre for samsynsproblemer.

hjælpe Emma Rasmussen gevaldigt med sine synsforstyrrelser. Og selvom fem måneder med et dagligt træningspas af 20 minutter kunne lyde som hård kost for en teenagepige, der i forvejen sad med lektier op over begge ører, gik Emma ombord i træningen med krum hals.

- Jeg kunne jo mærke, at det virkelig hjalp mig. Allerede efter de første 14 dage var der fremskridt, og når det hjælper én, går der også lidt konkurrence i det.

- Så skulle jeg bevise overfor mig selv, at jeg kunne score bedre i øvelserne, end ugen før, siger Emma Rasmussen og fortæller, at hun efter fem måneders regelmæssig synstræning både har lagt hovedpinepillerne på hylden og hævet sit karaktergennemsnit i skolen.

20 procent af alle børn og voksne

Maria Vestergaard kalder Emma Rasmussen for en mønsterelev, når det kommer til synstræning. Skal effekten for alvor vise sig, kræver det nemlig

FAKTA

SÅDAN VISER SAMSYNSPROBLEMER SIG

Samsynsproblemer vil oftest vise sig ved læsevanskeligheder, fysisk ubehag og nogle gange motoriske vanskeligheder.

Personer med samsynsproblemer vil typisk have en lavere læsehastighed og kun kunne læse i kort tid ad gangen. Synsforstyrrelserne kan dog også vise sig ved hård koncentration.

Samme udfordringer vil vise sig, når vedkommende eksempelvis skal læse underteksterne på TV, og det læste vil være mere tilbøjeligt til ikke at hænge ved.

De fysiske symptomer kan spænde fra træthed i øjnene, hovedpine, svimmelhed og balanceproblemer. Derudover ved motoriske begrænsninger, når det kommer til øje-hånd-koordination.

**Få dit arrangement på det sker-listen**

Send en mail til redaktionen:
detsker@vafa.dk

DET SKER

Kun enkeltstående arrangementer med offentlig adgang optages på listen. Der gives ikke oplysning om eventuel entre.

LØRDAG

VEJLE

10: Vejle Bibliotek: Kreatime, kartoffeltryk.

13.30: Skyttehusets P-plads, Tirsbæk Strandvej 2: Vandretur med Fodslaw.

18: Brunmosehallen, Mølkærparken 5, Ødsted: Jørgen de Mylius & Kandis underholder.

20: Vejle Musikteater: Scandinavian Pink Floyd Project fejrer 40-års jubilæum for The Wall.

10: Bygningen, Ved Anlægget 14B: Blues koncert med Hans Theessink og Knud Møller.

BØRKOP

18: Brejning Forsamlingshus, J.L. Warmingsvej: The Islanders spiller.

SØNDAG

VEJLE

11.30: Skibet Kirkehus: Frokostkoncert med Jesper Bauder og Bjørn Elkjer.

12-14: Nørremarkskirken: Kirkecafe med fælles frokost.

15: Vejle Musikteater: Festkoncert med Musikskolens Symfoniorkester og flere andre.

BØRKOP

14.30: Smidstruparken: Søndagshygge ved Elna Jensen.

VAGTORDNINGER

Region Syddanmarks Læge- og Skadevagt: 70 11 07 07.

Vagtapotek: Løveapoteket, Søndergade 29. Vagthavende til stede: Mandag-fredag 8-21, lørdag 8-14 og 18-21, søn- og helligdage 10-15. Ellers tlf. 75 82 83 22.

Den Sociale Bagvagt: Vedr. børn og unge: I Vejle Kommunes åbningstid: Tlf. 76 81 51 16. Ellers: Vejle Politi, tlf. 114.

Kiropraktorvagten: Træffes alle weekender og helligdage 09.00-10.00. Tlf. 70 20 36 34.

Tandlægevagten: Træffes på telefon 65 41 45 51. En telefonsvarer oplyser om træffetider og betaling.

De Kliniske Tandteknikere: Weekendvagt tlf. 75 53 36 10 lørdag og søndag 09-10.