



Oogbewegings oefeningen

na de scheelzienoperatie

Oogheelkunde

Om de kans op vorming van littekenweefsel te verkleinen raden, wij u aan om na de scheelzienoperatie uw ogen extra te bewegen.

Het beste kunt u de oefeningen zittend doen in een rustige omgeving met of zonder uw bril op.

U neemt een pen en houdt deze op circa 30cm afstand recht voor u. U probeert beide ogen open te houden.

U beweegt de pen langzaam naar rechts en volgt deze met de ogen zo ver mogelijk naar rechts; dan beweegt u de pen weer langzaam terug naar rechttuit.

U beweegt de pen langzaam naar links en volgt deze met de ogen zo ver mogelijk naar links; dan rustig weer terug naar rechttuit.

Vervolgens naar omhoog, rechts-omhoog, links-omhoog en naar omlaag, rechts-omlaag, links-omlaag.

Tenslotte brengt u de pen naar uw neus en probeert u met beide ogen de pen te volgen tot op het puntje van uw neus.

Daarna kijkt u weer rustig rechttuit.

Als u pijn voelt, probeert u de oefeningen rustig op te bouwen. De gevoeligheid zal gedurende de komende dagen afnemen.

Mocht u dubbelzien, schrikt u daar niet van. De hersenen moeten wennen aan de nieuwe oogstand.

Probeert u bovenstaande oefeningen tien keer per dag gedurende enkele minuten te doen. Gaat het oefenen in een bepaalde richting moeilijker, oefent u dan juist in die richting wat extra!

Bij de controle een week na de operatie adviseren wij u graag verder.

Succes!

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan zal de orthoptist bij de volgende controle deze graag met u bespreken en u eventueel meer informatie

geven. Het kan handig zijn om uw vragen van te voren op papier te zetten.

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-00689-NL 09-12-2020