

Myopie (bijziendheid) en leefstijladviezen

Bij uw zoon of dochter is myopie (bijziendheid) waargenomen. In deze folder leest u wat myopie is en wat u zelf kunt doen om de ontwikkeling van myopie bij uw kind te beïnvloeden.

De groei van een kinderoog

Een baby wordt geboren met een (te) klein oog. Wij noemen dit hypermetropie, dat is de medische term voor een plus sterkte. Net zoals het gezicht op kinderleeftijd groeit, groeit ook het oog. Op de jong volwassen leeftijd moet het oog de normale grootte bereikt hebben, waarbij er geen plus sterkte meer aanwezig is.

Wat is myopie?

Myopie wordt ook wel bijziendheid of min-sterkte genoemd. Het oog is in verhouding te groot. Hoe snel het oog groeit, is per kind verschillend. Bij myopie groeit het oog meestal tot latere leeftijd door.

Wat is de oorzaken/risicofactoren voor ontwikkeling myopie?

Myopie komt in de wereld steeds meer voor, dit heeft verschillende oorzaken. Er zijn een aantal risicofactoren voor het krijgen van toenemende myopie.

Erfelijke factoren

Myopie kan erfelijk bepaald zijn. De kans op myopie bij een kind is hoger als de ouder(s) ook hoge myopie heeft.

Omgevingsfactoren

- Lezen, tablet en mobiele telefoon gebruik
We weten inmiddels dat lang achter elkaar lezen en op de tablet of mobiele telefoon kijken, meer dan 30 minuten, de kans op myopie vergroot.
- Dichtbij lezen
Ook als uw kind het leeswerk dichtbij houdt (minder dan 30 cm van het oog), vergroot dit de kans op snellere groei van het oog. Als uw kind letterlijk met de neus in de boeken zit, neemt de kans op myopie toe.

- **Weinig buiten spelen**

Het is bekend dat buiten spelen juist een beschermende invloed heeft. Kinderen die veel buiten zijn (tenminste 2 uur per dag) hebben minder kans op het ontwikkelen van myopie. Veel buiten spelen en een buitensport doen is dus aan te raden als uw kind risico heeft voor het ontwikkelen van een (hoge) myopie.

Risico's van myopie

Hoe hoger de min-sterkte in de bril, hoe groter het risico op het krijgen van oogheelkundige aandoeningen. Deze aandoeningen zijn vaak moeilijk te behandelen en leiden in veel gevallen tot ernstige en blijvende slechtziendheid, waarvoor geen behandeling meer mogelijk is.

Wat kunnen u en uw kind zelf doen?

Als ouder kunt u zelf invloed uitoefenen op de ontwikkeling van myopie van uw zoon of dochter.

- Minimaal 2 uur per dag buitenactiviteiten (als het licht is).
- Maximaal 30 minuten achter elkaar lezen en nabij activiteiten (bijvoorbeeld boeken, tablet, telefoon, computer).
- Minstens op 30 cm afstand nabijwerk.

Behandeling bij myopie

De correctie van myopie bestaat in eerste instantie uit het voorschrijven van een bril. Als de myopie bij uw kind jaarlijks veel toeneemt, kan u kind in aanmerking komen voor behandeling met atropine oogdruppels. Uw orthoptist informeert u hierover.

Meer informatie

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neemt u dan contact op met de behandelend orthoptist of oogarts van uw kind via de polikliniek Oogheelkunde. Het telefoonnummer is 0485-84 53 70.

Meer informatie over myopie vindt u ook op:

www.myopie.nl

www.orthoptie.nl

www.oogfonds.nl