

Stoornis in het scherpstellen van de oog lens

Accommodatiestoornissen

U heeft klachten bij het scherpstellen van de lens in uw oog. In deze folder leest u meer hierover.

De werking van het oog

Het oog kunt u vergelijken met een fotocamera: het bestaat uit een omhulsel, een lens, een diafragma en een fotorolletje. In het oog zijn deze delen vergelijkbaar met respectievelijk de oogbol, de lens, de iris met pupilopening en het netvlies. Net als bij een camera krijgt u scherp beeld als u de lens goed scherp stelt. Er wordt dan een scherp beeld geprojecteerd op het netvlies en dat nemen we dan in de hersenen waar. Staat de lens niet scherp gesteld, dan zien we een wazig beeld.

Wat is accommoderen?

Het scherpstellen van de lens in het oog heet accommoderen. Het gebeurt net als bij moderne fotocamera's automatisch (autofocus). We weten niet hoe we dit doen en de meeste mensen kunnen dit niet bewust veranderen.

Het verschil tussen het oog en een camera is dat een camera in een fabriek precies op maat gemaakt is. Het oog echter is bij iedereen wat anders van bouw (net als de rest van het lichaam). Bij sommige mensen is het oog wat kleiner uitgevallen. Het gevolg is dat alle beelden eigenlijk achter het netvlies afgebeeld zouden worden en we dus wazig zouden zien. Door de lens scherp te stellen, te accommoderen, zorgen we er dan voor dat we toch weer scherp kunnen zien.

Dit accommoderen gebeurt met een spiertje. Door dit spiertje aan te spannen wordt de lens sterker en zien we weer scherp. Hoe dichterbij we iets willen zien, hoe harder we dit spiertje moeten aanspannen om scherp te kunnen zien.

Bij jonge mensen is de lens nog soepel en gemakkelijk scherp te stellen. Met het ouder worden wordt de lens stugger en kost het meer kracht om hem scherp te stellen en voor langere tijd scherpgesteld te houden. Net als bij andere spieren krijgen we spierpijn of kramp als we de spieren voor langere tijd in dezelfde stand aangespannen houden.

Op een bepaald moment houden we het niet meer vol en laten we los. We ontspannen de pijnlijke spieren. In het oog uit zich dat in (hoofd)pijn in het voorhoofd, boven de ogen en na

een tijdje wazig zien. Dit wazig zien wordt afgewisseld met scherp zien, vooral als we even knippen, in de ogen wrijven, de ogen even sluiten of in de verte kijken. Het ontstaat vooral bij veel dichtbij kijken op dezelfde afstand, zoals bij lezen en beeldschermwerk.

Hoe wordt een accommodatiestoornis gemeten?

Tijdens de oogmeting met de computer wordt de totale oogsterkte gemeten. Als het spiertje van de lens aangespannen staat, is die sterkte op dat moment dus normaal en wordt er geen afwijking geconstateerd. Als de oogarts vermoedt dat er accommodatieklachten zijn, zal de oogarts met behulp van druppels het oogspiertje tijdelijk verlammen. Als een half uur na het druppelen de ogen weer opgemeten worden, dan wordt de werkelijke sterkte van de ogen gemeten. Dan kan blijken dat er wel degelijk een (plus) sterkteafwijking is: dit noemen we verziend.

Na het druppelen: adviezen voor thuis

De oogdruppels zorgen ook dat de pupillen heel groot worden en dat het zien erg wazig is. Dit effect houdt 24 uur aan. U mag daarom na het druppelen zelf geen auto, motor of scooter rijden. Pas op met het gebruik van gevaarlijke apparaten, zoals elektrische zagen. Vermijd gevaarlijke plaatsen, zoals bouwsteigers of aan de waterkant.

Wat is eraan te doen?

De afmeting (sterkteafwijking) van de ogen zelf is niet te veranderen. We kunnen het de ogen wel gemakkelijker maken met een bril (of contactlenzen). De bril zorgt er dan voor dat we het spiertje van de lens niet meer de hele dag hoeven aan te spannen om scherp te kunnen zien.

Vóór het 40^e jaar is dit een bril zonder leesgedeelte. Alleen om dichtbij te kunnen lezen, moeten we de ogen dan nog inspannen. Gebeurt dit niet te lang achtereen, dan levert dit net als bij andere mensen meestal geen problemen op.

Na het 40^e tot 45^e jaar is er ook, net als bij iedereen, een leesgedeelte in de bril nodig. Als u alleen last heeft met langdurig lezen, dan kunt u de bril ook alleen als leesbril gebruiken. De ogen zijn dan minder overbelast. Bij het kijken op andere afstanden zijn de ogen minder vermoeid en heeft u geen bril nodig. Dit verschilt van persoon tot persoon en varieert met de bezigheden (veel lezen/schrijven/beeldschermwerk).

Komt u nog van de bril af?

Bij kinderen die voor hun 14^e jaar een dergelijke (plussterkte) bril hebben, kan het zijn dat zij na de pubertijd de bril niet meer nodig hebben. Dit hangt af van de sterkte van de bril. Vraag dit aan de oogarts. Krijgt u na de pubertijd om bovenstaande redenen een bril, dan komt u er

niet meer van af. De behoefte aan het dragen van een bril neemt alleen maar toe. De bril is hier niet de oorzaak van, maar het toenemen van de leeftijd.

Moet ik aan de bril wennen?

Jazeker! Voor sommige mensen is het best lastig om aan de bril te wennen. Dit komt omdat u al jaren gewend was het oogspiertje de hele dag aangespannen te houden. Aangezien we niet precies weten hoe we dat doen, weten we ook niet hoe we het niet moeten doen.

Om echter van de klachten af te komen, moet u leren om ontspannen door de bril te kijken. Omdat dat in het begin erg moeilijk is, zal de oogarts de bril meestal wat minder sterk maken. Hierdoor went het gemakkelijker. Het snelste went u door de bril in het begin hele dagen op te houden, om uzelf te dwingen ontspannen te leren kijken. Na een jaar moeten de glazen dan vaak wat sterker worden gemaakt.

Meer informatie

Als u nog vragen heeft of meer informatie wilt, aarzel dan niet om contact op te nemen met uw oogarts en om nadere uitleg te vragen. De polikliniek Oogheelkunde is bereikbaar via telefoonnummer 0485-84 53 70.