



Oogspieroefeningen

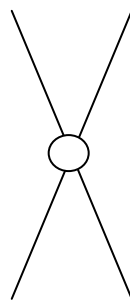
Scheel kijken (convergeren)

Houd een pen rechtop op ooghoogte, op 40cm afstand. Kijk naar de punt van de pen. Beweeg de pen nu langzaam naar u toe en blijf met beide ogen naar het puntje kijken. Als u de pen dubbel ziet of als hij uit het midden verschuift, begint u opnieuw. Probeer de pen te blijven volgen tot het puntje van uw neus. Blijf regelmatig en rustig ademhalen, houd de adem niet in.

___x per dag ___x naar de neus toe

Stippellat

Houd het stippellatje horizontaal tegen het puntje van uw neus aan. Houd het hoofd rechtop. Kijk nu met beide ogen naar het achterste stipje. Als het goed is, ziet u één stipje en lopen er twee strepen naar toe. Kijk dan naar een stipje ervoor, nu ziet u één stipje met twee strepen die elkaar kruisen.



Kijk steeds een stipje verder naar voren, tot aan uw neus. U moet steeds een paar seconden naar de stip blijven kijken, voordat u naar de volgende gaat.



Als u niet meer verder kunt, of u ziet maar één streep door de stip gaan, begint u opnieuw.

Om het volgende stipje makkelijker te bereiken, kunt u met de punt van een pen het stipje aanwijzen. Probeer dan de pen weg te halen en het stipje enkel te blijven zien.

___x per dag ___x naar de neus toe

Het kan voorkomen dat u, vooral in het begin, na de oefeningen (meer) hoofdpijn krijgt. Dit is een normale reactie. Ga toch gewoon door met oefenen.