

**BLIK
020.**

VISUEEL TRAININGSCENTRUM



*Visuele training voor
Beeldscherm problemen*

Lezen vanaf een beeldscherm vergt veel meer van ons visuele systeem dan lezen vanaf papier. Wanneer we lezen vanaf een scherm vermindert ons concentratievermogen. Dit heeft verschillende oorzaken. Zo is er verschil in kwaliteit van het beeld en is het bij het lezen vanaf een scherm veel lastiger om de informatie te overzien, waardoor we continu bezig zijn met navigeren (clicken en scrollen). Een andere reden dat lezen vanaf papier veel rustiger aanvoelt is dat er sprake is van indirect licht. Het licht schijnt op het papier in tegenstelling tot het beeldscherm waar het vaak veel te felle licht recht in onze ogen schijnt.

Computerwisie syndroom

Dit is de naam voor oog-en zichtproblemen met betrekking tot werken met een computer. Iedereen die wel eens een paar uur achter een computer heeft gezeten, herkent waarschijnlijk enkele symptomen: vermoeidheid, geïrriteerde branderige of rode ogen, wazig zicht, concentratieproblemen. Vaak is het tijdelijk en meestal gaat het vanzelf over (zie tips om CVS klachten te verminderen).



De klachten kunnen ook heftiger zijn en niet vanzelf verdwijnen. Onze ogen zijn eigenlijk niet gemaakt om continu dichtbij te kijken, laat staan om naar een computer te kijken. Een computerscherm staat zo dicht bij, dat onze ogen continu moeten scherpstellen (accomoderen) op dezelfde afstand waarvoor ze niet gemaakt zijn, en ze moeten dan ook nog wat naar elkaar toe draaien (convergeren). Als je niet continu naar een computer, tablet of smartphone staart en je ogen af en toe laat rusten, is dit geen probleem.

Maar als je wel continu naar het scherm blijft kijken, raken je ogen oververmoeid. Doordat de ogen steeds gericht staan op dezelfde afstand in combinatie met de kwaliteit van het beeld en licht dat recht in de ogen schijnt, kunnen RSI achtige klachten ontstaan. Zoals alle RSI klachten, ontstaan ze langzaam en zonder dat je het door hebt en is er ook de nodige training voor nodig om er weer van af te komen.

Symptomen kunnen zijn:

- Duizeligheid (gevoel van flauwvallen)
- Vermoeidheid / energieverlies
- Stress / kramp in de oogspieren
- Focus niet (lang) kunnen vasthouden
- Overgevoelig voor licht
- Hoofdpijn

Visuele training kan je helpen bij deze klachten.



Tips om de klachten te verminderen!

Wanneer je regelmatig langdurig achter de computer zit doe dan je voordeel met onderstaande belangrijke tips:

- Neem geregeld pauze! Kijk af en toe even naar buiten, de verte in, zodat je ogen/oogspieren kunnen ontspannen. Of beter nog, ga als het even kan wandelen. Daglicht en lichaamsbeweging is belangrijk voor ons visuele systeem (voor ons hele lichaam). Daarbij komt dat we tijdens het wandelen onze ogen op een natuurlijke en ontspannen manier gebruiken; we focussen niet op 1 vast punt en kijken meer in de verte.
- Stel het licht van je beeldscherm niet zo fel in.
- Zorg voor voldoende licht binnen.

Contact

BLIK020

Visueel trainingscentrum

📞 06-41012502

✉ info@blik020.nl

🌐 www.blik020.nl

