

Convergentie insufficiëntie

Patiënteninformatie oogheelkunde

Convergentie insufficiëntie

Inleiding

Wanneer we op korte afstand naar een voorwerp kijken, richten beide ogen zich neuswaarts om dit voorwerp enkel te zien. Deze beweging noemt men 'convergentie'. Dit is belangrijk voor activiteiten op korte afstand zoals lezen, schrijven, computerwerk, handwerk. De convergentie noemt men 'normaal' als deze beweging van de ogen tot op het puntje van de neus kan worden uitgevoerd. Lukt dit niet, of heeft men hier moeite mee, dan spreken we van een convergentie insufficiëntie.

Wat zijn de oorzaken van convergentie insufficiëntie?

Een convergentie insufficiëntie kan worden veroorzaakt doordat de binnenste oogspieren niet sterk genoeg zijn om de ogen ver genoeg naar binnen te draaien of om deze stand van de ogen lang genoeg vast te houden. Ook kan het zijn dat het vermogen tot samenwerken van de ogen verstoord is. Dit kan spontaan voorkomen, maar ook door andere aandoeningen zoals bijvoorbeeld een whiplash.

Wat zijn de klachten bij convergentie insufficiëntie?

Bij een convergentie insufficiëntie kunnen diverse klachten optreden.

- Hoofdpijn door de inspanning van de ogen om langere tijd te convergeren en dit vast te houden. Meestal is er een duidelijk verband met werkzaamheden op korte afstand, zoals lezen en beeldschermwerk. De hoofdpijn voelt u vaak aan de voorzijde van het hoofd en boven de ogen.
- Wazig zien, dubbelzien of het door elkaar lopen van de letters zijn ook veelvoorkomende klachten. Doordat het convergeren niet lukt, draait een oog niet mee naar binnen en 'kijkt' dus een andere kant op. Vaak wordt, onbewust, een oog dichtgeknepen bij werkzaamheden dichtbij.

Wat is de behandeling voor een convergentie insufficiëntie?

Behandeling is meestal alleen nodig als er daadwerkelijk klachten zijn. Er zijn oefeningen om de convergentie te verbeteren, zogenaamde convergentie oefeningen. Deze oefeningen werken het beste als u ze meerdere malen per dag doet, ongeveer 10 keer per dag. Aanvankelijk kunt u door de oefeningen juist klachten krijgen, zoals hoofdpijn of een vermoeid gevoel. Dit is vergelijkbaar met spierpijn na het sporten.

Geven oefeningen niet genoeg verbetering, dan is het soms mogelijk om met een speciale (lees)bril met prismaglazzen de resterende klachten te verminderen. De prismaglazzen zorgen ervoor dat er een enkel en scherp beeld ontstaat, ondanks de convergentie insufficiëntie. Het nadeel van een prismabril kan zijn dat de ogen hierdoor het vermogen om te convergeren nog meer verliezen.

Soms kan een oogspieroperatie nodig zijn om de oogstand en de samenwerking tussen de ogen te verbeteren of te behouden.

Wat is de prognose?

De prognose hangt voor een groot deel af van de mate van de convergentie insufficiëntie en van de oorzaak ervan. Bij een groot deel van de patiënten helpen de oefeningen voldoende om weer klachtenvrij te zijn. Een convergentie insufficiëntie blijft echter vaak 'een zwakke plek' en daarom kan het nodig zijn om regelmatig te blijven oefenen.

Vragen

Als u nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met de polikliniek oogheelkunde op werkdagen via telefoonnummer 088 – 70 68 980. Niet dringende vragen kunt u ook stellen via de Beter Dichtbij App.