

## Oogproblemen bij je kind ontdekken

Een kind legt zelf niet altijd dadelijk het verband tussen bepaalde moeilijkheden en een mogelijke afwijking aan de ogen. Je kind kan gezichtsproblemen hebben als het

- regelmatig rode ogen en/of rode oogleden heeft
- dikke oogleden heeft
- overmatig vermoeid is
- regelmatig een afhankelijk ooglid heeft
- opvallend veel in de ogen wrijft
- scherp licht vermijdt
- de ogen opvallend vaak sluit
- leest op slechts 10 à 20 cm afstand
- het hoofd extreem schuin houdt wanneer het leest
- één oog bedekt tijdens het lezen
- zich moeilijk lang kan concentreren en suf wordt na lange tijd werk op korte afstand
- meer tijd nodig heeft dan eigenlijk noodzakelijk is voor huiswerk waarbij het moet lezen
- moeite heeft de regel terug te vinden wanneer het zijn blik van het werk voor hem richt naar het schoolbord of wanneer hij iets moet overschrijven
- regelmatig kleine woordjes overslaat
- woorden of regels herleest of overslaat zonder het op te merken
- hoofdpijn of brandende ogen heeft na het lezen of schrijven
- veel knippert met de ogen tijdens het lezen of schrijven
- bij lang lezen steeds minder begrijpt wat het leest
- niet kan navertellen wat het precies gelezen heeft

Herken je sommige voorbeelden of vermoed je dat je kind minder goed ziet, vraag dan ook aan de leerkracht van je kind of die gelijkaardige signalen heeft opgevangen en neem contact op met een oogarts.

## Eerste hulp bij oogongevallen

De meeste oogongevallen bij kinderen doen zich voor rond 8-9 jaar en 14 jaar en gebeuren thuis met scherpe voorwerpen zoals pijlen, stokken, propjes uit blaaspijpen, katapulten, ...

Het is belangrijk dat je weet wat er gebeurd is (een slag of bal tegen het oog, een stofje ...) en wat de klachten zijn (pijn, slecht zien ...).

Als je vermoedt dat het oog gekwetst werd, ga je best onmiddellijk naar een oogarts.

Dek het oog af met een zacht en zuiver verband of een gewassen en heet gestreken zakdoek. Hierover nog een handdoek of kussen houden, belet dat het kind op het oog kan drukken of er in kan wrijven en op die manier de verwonding kan verergeren.



Bij een **vuiltje in het oog** trek je met duim en wijsvinger de oogleden van elkaar. Laat het kind eerst naar boven en daarna naar beneden kijken. Wanneer je het vuiltje ziet, veeg je het met een tip van een propere zakdoek naar de ooghoek. Komt een

bijtend of schurend product in het oog, dan spoel je het oog met stromend water en neem je onmiddellijk contact op met een (oog)arts.

Een vinger, kledingstuk of tak tegen het oog kan een **schaafwondje** of oppervlakkige beschadiging van het hoornvlies veroorzaken. Het voelt alsof er een vuiltje in het oog zit en is erg pijnlijk. Het oog begint onmiddellijk te tranen. Je bent lichtschuw en knijpt de oogleden onbewust dicht. Raadpleeg bij twijfel een arts. Hij/zij kan een zuiver oogverband en eventueel een oogzalf of -druppels aanraden om verwikke-

lingen, zoals bv. infectie te voorkomen. Meestal geneest een schaafwondje in één of twee dagen.

Een **ooglidverwonding** moet altijd zo snel mogelijk gehecht worden door een oogarts.

Een **blauw oog** is een bloeding in het ooglid waardoor het losse weefsel opzwellt. Je kan dit beperken met kompressen met koud water of ijsblokjes die je in een propere zakdoek of handdoek wikkelt. Je raadpleegt best een oogarts om vast te stellen of het oog zelf geen letsels heeft opgelopen.

Een ernstige slag of stoot op het oog kan leiden tot een **netvliesloslating**. Er ontstaan één of meerdere scheurtjes in het netvlies die zo snel mogelijk met speciale chirurgische technieken moeten worden gehecht. Soms komt het netvlies pas enkele weken na de slag of stoot los. Regelmatige controle door een oogarts is aangewezen om ernstige gevolgen te beperken. De schade wordt immers groter naarmate het netvlies meer loskomt.

Is de **oogkas beschadigd** of gebroken door een drukverhoging binnenin, dan kan het oog naar binnen zakken of zijn de oogbewegingen gestoord. Je ziet dubbel. Het is belangrijk onmiddellijk naar een oogarts of spoedgevallendienst te gaan.

Deze folder kwam tot stand in samenwerking met Prof. Dr. Werner Spileers, Dienst Oogheelkunde, UZ Leuven.

Deze en andere folders zijn te verkrijgen bij de dienst gezondheids promotie van je regionaal CM-ziekenfonds.

Door overschrijving van 2,50 euro op rekeningnummer 799-5501542-92 met vermelding 'Gezondheidsfolder, code 746121/952', ontvang je 4 folders, één per trimester.

Dienst Gezondheids promotie,  
Landsbond der Christelijke Mutualiteiten,  
Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel  
Tel. 02 246 48 64, fax 02 246 48 57  
E-mail: gezondheidspromotie@cm.be  
Website: www.cm.be



Verantwoordelijke uitgever: Marc Justaert,  
Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel  
© 2004

# Kinderogen in de kijker

## SKOEBIDOË



**m**  
CHRISTELIJKE  
MUTUALITEIT

we zijn er voor elkaar

De ogen van een baby zijn bij de geboorte anatomisch 'volwassen'. Een kind ontwikkelt vooral in de eerste vijf levensjaren vaardigheden zoals het richten van de ogen, scherp zien of diepte waarnemen.

Tijdens deze ontwikkeling kan de oogarts eventuele problemen zoals lui oog, scheelzien nog corrigeren.

Observeer de baby, peuter of kleuter dus goed en raadpleeg bij de minste twijfel een oogarts.

Ook na de leeftijd van 5 jaar helpt een goede oogzorg problemen als concentratiestoornissen, minder goede schoolprestaties, ... voorkomen.

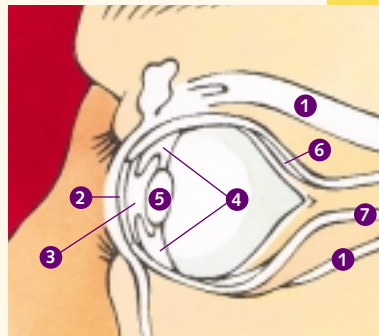
Deze folder geeft je tips om oogproblemen bij je kind(eren) te voorkomen, herkennen en behandelen.

## Hoe ziet het oog eruit ?

Het oog is een bolvormig orgaan, omgeven door zes oogspieren (1) waardoor je het oog kan bewegen.

Die spieren zitten vast aan de achterzijde van het oog en aan de wand van de oogkas. Vooraan zijn de ogen afgesloten door het doorzichtige hoornvlies (2). Achter het hoornvlies ligt de voorste oogkamer (3), gevuld met helder vocht.

Het gekleurde regenboogvlies (4) sluit de oogkamer af en bepaalt de kleur van je ogen. De pupil ligt in het midden. Het is eigenlijk een gaatje waarvan de



grootte door een spier afgesteld wordt naargelang de sterkte van de lichtinval. De achterliggende ooglens (5) laat de binnenkomende lichtstralen invallen op het netvlies (6). Het beeld wordt via de oogzenuw (7) naar de hersenen doorgeseind.

Het oog zit knap in elkaar maar is ook erg gevoelig. De oogkas, oogleden, wimpers, wenkbrauwen en traanklieren beschermen het oog tegen klappen, stof, striemende regen, harde wind, fel licht ...

## Hoe werkt het oog ?

Het hoornvlies en de lens buigen een lichtstraal die in het oog valt, af zodat die precies op het netvlies valt. Het beeld dat daar wordt gevormd, staat ondersteboven en is verkleind. Talrijke zenuwprikkels sturen dit beeld naar de hersenen. Deze voegen de beelden van de twee ogen samen. Zo ontstaat er perspectief en heb je dieptezicht.

Als de beelden niet precies op het netvlies vallen, kunnen de hersenen geen scherp beeld vormen van de dingen die je ziet.

Valt het beeld vóór het netvlies, dan ben je **bijziend** en zie je alles in je onmiddellijke omgeving scherp maar zie je wat veraf gelegen is wazig. Je herkent bijziendheid wanneer je vaak met de ogen knijpt om iets beter te zien of wanneer je steeds dichterbij de TV gaat zitten.

Valt het beeld achter het netvlies, dan ben je **verziend**. Je ziet wat zich op een afstand bevindt heel scherp, maar hebt moeite om wat dichtbij is duidelijk te zien. Regelmatig hoofdpijn hebben of moeite hebben om een boek te lezen kunnen signalen van verziendheid zijn.

Zowel bijziendheid als verziendheid kunnen door een bril of contactlenzen worden gecorrigeerd. Kinderen tot 15 jaar kunnen lenzen nog niet goed gebruiken en onderhouden. Bij hen verdient een bril de voorkeur.

## Kleurenblind ?

'Kleurenblindheid' is een verwarrende term. Het betekent niet dat je geen kleuren kan zien, wel dat je bepaalde kleuren moeilijk van elkaar kan onderscheiden. Meestal worden rood en groen door elkaar gehaald.

De aanleg voor kleurenblindheid is erfelijk en komt bijna uitsluitend bij jongens voor.



Kleurenblindheid kan leiden tot minder geconcentreerd zijn, minder opletten, geen zin hebben om te leren en kan daardoor de leerprestaties op school negatief beïnvloeden. Het is daarom belangrijk dat de diagnose vroeg gesteld wordt.

Tijdens het medisch schooltoezicht spoort de verpleegkundige een afwijkend kleurenzicht op met gekleurde testplaten. Deze platen tonen stippen met verschillende kleurschakeringen. Een aantal van deze stippen vormen cijfers in dezelfde kleurtoon maar licht verschillend van de andere. Heb je een normaal kleurenzicht, dan kan je deze cijfers onderscheiden. Wie een afwijkend kleurenzicht heeft, ziet deze cijfers niet of ziet een verkeerd getal.

Blijkt dat je kind kleurenblind is, dan kan via een uitgebreid kleurenonderzoek getest worden welke kleuren slecht waargenomen worden en welk het precieze type van het afwijkend kleurenzicht is.

Een afwijkend kleurenzicht kan niet verbeterd worden.

## Tips om de ogen goed te verzorgen

- Bij lezen, schrijven en knutselen hou je je boek, schrift of knutselmateriaal minstens 30 cm van je ogen.
- Je ogen raken vermoeid als je te lang met hetzelfde bezig bent. Probeer je activiteiten regelmatig af te wisselen. Laat kinderen bv. niet te lang op de computer spelletjes spelen.
- Goede verlichting is altijd belangrijk. Gebruik zoveel mogelijk natuurlijk licht. Dit is aangener en minder vermoeiend voor de ogen. In bed lezen kan als het leesvlak voldoende verlicht is (dus niet stiekem met een zaklamp onder de dekens). Bij te weinig licht moet je extra inspanning leveren en worden je oogspieren sneller vermoeid. Voortdurend lezen bij onvoldoende licht activeert bovendien de groei van de oogbol en zorgt ervoor dat het beeld niet meer op het netvlies valt maar ervoor.
- In de kamer waar je TV kijkt of op de computer werkt, steek je minstens één lichtbron aan. In een donkere



ruimte is het contrast met een scherm groot en lijkt het licht extra intens. Zorg ervoor dat de lamp niet in het scherm weerkatst. Dit is immers extra vermoeiend.

• Bescherm je ogen tegen (zon)licht door een donkere bril te dragen. Enkel in extreme omstandigheden kan zonlicht de ogen beschadigen,

bv. wanneer sneeuw het zonlicht weerkatst. Het gevaar is het grootst midden op de dag als het zonlicht het meeste UV-stralen bevat en bij een combinatie van mist met verse sneeuw.

De ogen kunnen ook verbranden als je direct in de zon of in blauw of groen licht kijkt.

- Als je kind reeds een bril draagt, is een jaarlijkse controle bij de oogarts aan te raden.