

## Øjenøvelser

### Formål

Øjenøvelserne vil afspænde øjenmusklerne, så de har ens tonus/spænding. Hvis en øjenmuskel er mere spændt i én side, vil den forskyde øjets stilling, hvilket har konsekvenser på kroppens holdning og de informationer øjet modtager. Øjenøvelserne skal udføres stående, siddende eller liggende.

### Øjenøvelse: Muskeltræning

1. Hold en blyant i øjenhøjde 30 cm foran næseroden. Fokuser på toppen af blyanten og før den ind mod næseroden, så længe du stadig ser den uden at se dobbelt. Hold den 1 sekund dér og før den så helt ind mod næseroden. Det gentages i 1 minut.
2. Før nu blyanten til højre så længe du kan se den uden at se dobbelt og herefter til venstre. Før blyanten fra den ene side til den anden i 1 min.
3. Før til sidst blyanten rundt i cirkler på max. 15 cm i diameter, 30 cm fra ansigtet, med cirkelns underste kant ud for næsen. Hold fokus i 1 minut rundt mod højre og 1 minut rundt mod venstre.

Øvelserne har ingen bivirkninger, men gå stille til værks – begynd med at træne i 15 sek. og øg langsomt tiden. Du kan blive en smule ør i hovedet.

Jo oftere du udfører øvelserne, jo hurtigere fjernes symptomerne.

Det er almindeligt at sove mere og dybere i starten, indtil du er udhvilet, herefter får du mere energi, sover bedre, er mindre ør / ustabil / svimmel.

Samarbejdet mellem hjernehalvdelen genoptrænes ved disse øvelser – det har en positiv effekt på din koncentration og hukommelse.

### Øjenøvelse: Samsyn

Fokuser på et punkt langt væk. Stræk venstre arm, løft pegefingeren. Hold højre pegefinger midt mellem venstre pegefinger og næseroden. Fokuser på højre finger; du skal kunne ane venstre finger dobbelt og højre finger skal være midt mellem de to. Skift fokus mellem fjerneste punkt, venstre og højre finger. Hvert punkt skal stå skarpt inden du flytter fokus. Udføres 1 minut. Alle tre punkter skal være på linie.

### Øjenøvelse: Lateralitet

Placer en blyant 15 cm fra næseroden; fokuser på spidsen. Drej langsomt hovedet fra side til side – se spidsen skarpt. Bliv indenfor næsens bue, så du hele tiden bruger begge øjne. Udføres 1 minut.

Klinik ved Rikke Godthjælp

Nørregade 26, 11 kbh K, Tlf: 25114541, [www.godthjaelp.dk](http://www.godthjaelp.dk), [rikke@godthjaelp.dk](mailto:rikke@godthjaelp.dk)