



Marie fik sit liv tilbage med effektiv synstræning

Når synet ikke fungerer ordentligt, kan det føre til en række diffuse symptomer, der giver en følelse af ubehag - og måske får man endda den tanke, at man er ved at udvikle social angst. Men synet kan oftest hjælpes med træning, og det blev Marie Jensen, som havde dobbeltsyn efter en blodprop.

”Lær at leve med det” er en sætning, man som patient ofte hører, når lægen stiller en synsdiagnose. Men det er en sætning, som mange gange bunder i en fejlopfattelse, for i mange tilfælde kan man gøre noget ved det, forklarer Maria Beadle, som er optometrist og indehaver af TrainYourEyes, der tilbyder synstræning blandt andet til mennesker, som har fået synsproblemer efter en hjerneskade. Forskning viser, at det sker for helt op mod 80 % af alle, som får en hjerneskade, men det er langt fra alle, som er klar over, at nogle af deres vanskeligheder er forbundet med deres syn:

Man kan gå rundt og tro, at der er noget fysisk galt med en, hvor det i virkeligheden er synet, der er årsagen. Det kan føre til fejldiagnoser, og det rører mange dybt, når de senere får den erkendelse.

Når Maria Beadle træner med en klient, laver de alt fra at fokusere på en bold, der svinger fra side til side, mens de står på en balancebom, til at anvende AI-genererede programmer, der træner øjenbevægelserne.

En af klienterne er 71-årige Marie Jensen, der har gennemført et halvt års intensivt synstræningsforløb hos TrainYourEyes og oplevet en rigtig god effekt af træningen. Så god, at hun beskriver det som at have fået sit liv tilbage.

I februar sidste år fik Marie en blodprop i lillehjernen, og hændelsen vendte op og ned på hendes hverdag. Hun mistede sin fysiske styrke og blev samtidig ramt af dobbeltsyn, der gjorde hende svimmel og udmattet det meste af tiden.

Marie var efter blodproppen i genoptræning på Sundhedshuset i Vejle. Det gik godt og hjalp på andre funktioner, men dobbeltsynet slap hun ikke af med:

I håbet om at finde en løsning kontaktede jeg en øjnelæge, som hurtigt konstaterede alvoren i mit problem, men ikke kunne tilbyde nogen behandling. Jeg blev som et alternativ henvist til TrainYourEyes, som jeg aldrig havde hørt om før. Jeg vidste ikke, hvad en neurooptometrist var, da jeg begyndte. Og helt ærligt, jeg troede ikke på det!

Trods sin tvivl gik Marie i gang og trænede hver eneste dag. Et halvt år senere havde hun nået sit mål om at vende tilbage til arbejdet og en normal hverdag.

Pludselig en dag sagde Maria, at nu kunne jeg køre bil igen.

Maria Beadle kunne konstatere, at Maries øjenbevægelser var begyndt at følge en jævn og glidende bane – i stedet for de hakkende bevægelser, der opstår, når man ser dobbelt.

Det var jo sandt. På vejen hjem den dag bemærkede jeg, at der ikke længere var to ensporede veje med cykelstier på hver side. Uden at jeg havde tænkt over det, var mit dobbeltsyn blevet en fjern erindring. Netop i lørdags var vi i Holstebro med et par børnebørn, som vi havde passeret – og jeg kørte bilen hele vejen hjem uden problemer. Jeg følte ingen nervøsitet ved det. Det var så dejligt! Jeg har virkelig fået livet tilbage.

Selvom Maries dobbeltsyn nu er helt forsvundet, og hun føler sig tryk ved at køre bil, kan hun stadig godt mærke en vis usikkerhed som følge af sygdomsforløbet, men den arbejder hun hårdt på at overvinde.

Jeg går helt normalt igen, men jeg er nok lidt mere forsigtig, fordi jeg er bange for, at der skal ske noget. Den sidste måneds tid er det dog blevet meget bedre, så det, jeg særligt skal øve mig i nu, er at tro på mig selv.

En stor støtte er Maries mand, især når de sammen er ude at gå tur.

Vi øver os at kunne gå lidt længere ture, og når vi er ude på en af de lange, tager jeg lige fat i min mands arm, fordi jeg gerne vil have noget at støtte mig til. Det giver mig ro, når jeg ved, at jeg har den støtte.

FEJLOPFATTELSE OM ØJNEPÅVIRKNING AF HJERNEN

Mange forestiller sig, at synet udelukkende styres af nakkelappen, som er synscenteret bagerst i hjernen. Men i virkeligheden er synet langt mere komplekst. Afhængigt af om du bevæger øjnene fra side til side eller forsøger at stille skarpt, aktiveres forskellige områder i hjernen, fortæller Maria Beadle:

Hvis du får en hjerneskade, vil det næsten altid påvirke synet, men det er ikke kun selve synet, der bliver påvirket. Ofte hænger syn og balance tæt sammen, fordi vi i hvert øre har et balanceorgan, som er direkte koblet til vores øjenbevægelser. Hvis samspillet mellem syn og balance er forstyrret, kan selv små bevægelser – som for eksempel at kigge ned – få det til at føles, som om alt vipper eller tipper.

SAMSPILLET MELLE ØJNE, HJERNE OG BALANCE

Med forståelsen af, hvordan synet er tæt forbundet med både hjernen og balancen, kan TrainYourEyes sammensætte øvelser, der målrettet arbejder med de områder, der er blevet påvirket. Samtidig samarbejder de tæt med fysioterapeuter, som bidrager med deres ekspertise i det fysiske aspekt af genoptræningen og sikrer en helhedsorienteret tilgang.

For Marie betød det, at træningen blev skræddersyet til hendes behov. Målet var at afhjælpe dobbeltsynet ved at omdanne de hakkende øjenbevægelser til en jævn og naturlig rytme. Øvelserne begyndte med, at hvert øje blev trænet for sig – Marie lå og fulgte en bold, der svingede fra side til side. Derefter blev syn og balance koblet sammen, og hun skulle gå på en balancebom, mens hun stadig fokuserede på bolden.

Efterhånden lærte Marie at bruge begge øjne samtidigt. Da hun var klar, blev AI-træning introduceret som næste skridt. Her tilpasser avancerede algoritmer automatisk sværhedsgraden til hendes niveau – jo bedre hun blev, desto mere krævende blev øvelserne. Til sidst blev øjenbevægelserne kombineret med kognitive opgaver, hvor Marie ikke blot skulle flytte øjnene, men også tænke, huske og regne. Denne form for træning skaber en effektiv kombination af fysisk og mental genoptræning, som styrker både synsordination og kognitive funktioner.



Marie Jensen havde dobbeltsyn, som er en synsforstyrrelse, der påvirker opfattelsen af synet, så man får et billedudtryk til at opleves som to.

EN NORMAL HVERDAG IGEN

Marie har fået en lettere hverdag med synstræningen og har samtidig indset, hvor vigtigt det er at tage hånd om sit syn. Hun kunne have valgt at gå på pension, men har i stedet besluttet at fortsætte træningen, så hun kan blive ved med at arbejde og lave det, hun holder af.

Under en snak med en gammel veninde, udbryd hun: Den bedste genoptræning er da at gå på arbejde." Det var en super tanke, som jeg med det samme tog til mig. Så nu kan man faktisk sige, at jeg går til genoptræning hver eneste dag.

For andre med lignende synsproblemer er Maries forløb et godt eksempel på, hvad målrettet træning og tålmodighed kan føre til. Hendes klare anbefaling til andre er:

"Prøv det, det er fantastisk."

FAKTA & FORKLARING

SYN OG HJERNESKADE

Forskning viser at helt op mod 80 % af alle med en hjerneskade efterfølgende oplever synsproblemer.

Alligevel overses synsforstyrrelser ofte i genoptræningen. Langt fra alle får deres syn testet, selvom de har fået en hjerneskade. Blandt de almindelige synsproblemer er synsudfald, dobbeltsyn og vanskeligheder ved at stille skarpt. Synsproblemerne kan vise sig eksempelvis svimmelhed, kvalme, hovedpine, balancebesvær, øget træthed og ringe afstandsbedømmelse.

NEUROOPTOMETRIST

En neurooptometrist er en optometrist med specialviden i, hvordan hjernen og øjnene arbejder sammen. Neurooptometristen undersøger og behandler synsforstyrrelser, der skyldes neurologiske skader eller lidelser - for eksempel efter en hjerneskade, hjernerystelse, slagtilfælde eller ved neurologiske sygdomme. Behandlingen består typisk af målrettet synstræning, der har til formål at genoprette eller forbedre hjernens evne til at bearbejde synsindtryk.

Hvis du kæmper med synsudfordringer, kan et forløb hos en neurooptometrist som TrainYourEyes muligvis være en hjælp til en bedre hverdag. Det var det i hvert fald for Marie. ■

FARVER:

Maria Beadle, neurooptometrist

Marie Jensen, har været i synstræning hos TrainYourEyes

TRE MYTER SYNSTRÆNING

DET KOSTER FLERE HUNDREDE TUSIND KRONER AT GÅ TIL SYNSTRÆNING

Nej, faktisk ikke. Et gennemsnitligt forløb ligger på 10-12 tusinde.

JEG ER FOR GAMMEL TIL SYNSTRÆNING

Næ. om du er 10 eller 90, kan du sagtens få trænet dine øjne. Også selvom det er længe siden, du blev skadet.

DET ER BARE HOKUS POKUS

Flere studier på området viser noget andet, og der kommer jævnlige flere til.