

**Gisela Wenzel****Orthoptistin**Am Schlossgarten 39  
26122 Oldenburg**Fon** 0441/50 50 492**Mobil** 0172/43 44 759**Fax** 0441/50 50 490

## Entspannung und Wohlbefinden für Ihre Augen

### Sehstörungen bei Multipler Sklerose und wie man besser damit umgehen kann

An die körperlichen Einschränkungen, die an Multipler Sklerose Erkrankte haben sich viele bereits „gewöhnt“. Aber durch Übung und Verständnis der Hintergründe können sie doch vieles tun, um die Beweglichkeit ihres Körpers möglichst lange zu erhalten und zu fördern.

In einem Vortrag zum Thema „MS und Sehstörungen“ hat Gisela Wenzel kürzlich die neurophysiologischen Hintergründe von Sehstörungen bei MS-Kranken beschrieben und wie man durch gezielte Übungen besser damit umgehen und sich außerdem mehr Entspannung verschaffen kann. Je nach Grad der Erkrankung können die Übungen allein oder mit einem Partner durchgeführt werden. Gisela Wenzel ist Orthoptistin (Sehschule) und Gründerin der Firma RUECK-SICHT, die Augen- und Sehtrainings anbietet.

### \* Die Hintergründe

Stellen Sie sich die Informationsverarbeitung beim Sehen im Gehirn vor wie den Netzplan eines Verkehrsnetzes. So hat dies die Amerikanische Wissenschaftsjournalistin R. Carter hervorragend dargestellt.

Störungen in der Informationsverarbeitung der Augen unterteilt man in **Leitungsstörungen** und **Steuerungsstörungen**.

### 1. Leitungsstörungen

z.B. Optikusneuritis (Sehnervenentzündung)

Übertragen auf das genannte Verkehrsmodell bedeutet das: durch Baustellen ist der Verkehr, also die Weiterleitung der Information behindert. Die daraus resultierenden Symptome der Optikusneuritis sind Schleiersehen, Nebelsehen, wie durch Milchglas schauen, Farbsehstörungen, Gesichtsfeldausfälle, Visusminderung, Druckgefühl und Schmerzen hinter dem betroffenen Auge.

Eine weitere Gruppe von Leitungsstörungen sind verbunden mit Störungen im Mittelhirn und im Balken, die dazu führen, dass Informationen nicht mehr so gut zusammengeführt werden, das bedeutet, es dauert länger, etwas zu erkennen, es ist anstrengender und man ermüdet schneller. Im Bild des Verkehrsmodells heißt das: Umleitung, Störungen im ZOB mit der Folge: Wege dauern länger, man kann sich verfahren.



**Gisela Wenzel**

**Orthoptistin**

Am Schlossgarten 39  
26122 Oldenburg

**Fon** 0441/50 50 492

**Mobil** 0172/43 44 759

**Fax** 0441/50 50 490

## \* Steuerungsstörung: Augenbewegungsstörung

Dies sind Störungen im Bereich des Kleinhirns und der Brücke (Hirnnervenkerne, Steuerung der Augenmuskelkerne). Im Verkehrsmodell ist dies zu vergleichen mit einem Verkehrscomputer, der nicht richtig arbeitet, er bringt die Ampelschaltungen durcheinander und es gibt keine „grüne Welle“.

Häufige Symptome hierbei sind Doppelbilder, Augenmuskellähmungen, Schielen, unkoordinierte Augenbewegungen, Augenzittern (Nystagmus).

## \* Was können Sie mit gezieltem Augentraining erreichen?

Augentraining ist wie Krankengymnastik für die Augen. Neben Übungen zum Training der Augen gibt es darüber hinaus auch Übungen und Maßnahmen, die die Entspannung fördern und so zu mehr allgemeinem Wohlbefinden beitragen.

## \* Übungen aus dem Augentraining

Wenn Sie beispielsweise nicht gut in eine Richtung schauen können oder Doppelbilder sehen, können Sie dem mit Hilfe einfacher Übungen entgegenwirken.

Mit geöffneten Augen langsam nach rechts, dann nach links blicken. Es folgen die Vertikal- und die Diagonalbewegungen. Trainieren Sie bevorzugt die Richtung, in die Sie nicht so gut schauen können.

## \* Entspannungs- und Fixationsübungen

Der Schwerpunkt des Augentrainings liegt dabei in Entspannungs- und Fixationsübungen. Diese fördern die Entlastung der Muskulatur und führen so zu mehr Wohlbefinden.

Eine wirksame Maßnahme zur Sofortentspannung ist das Abdecken der Augen mit warmen Händen. Genießen Sie die Wärme und gönnen Sie sich in der Phantasie einen Kurzurlaub.

Eine weitere Maßnahme zur Entspannung ist die Augenakupressur. Diese Fingerdruckmassage löst und harmonisiert Spannungszustände in den Augen und um sie herum bis in den Kopf.



**Gisela Wenzel**

**Orthoptistin**

Am Schlossgarten 39  
26122 Oldenburg

**Fon** 0441/50 50 492

**Mobil** 0172/43 44 759

**Fax** 0441/50 50 490

Beim Ausatmen drücken Sie mit beiden Zeigefingern rhythmisch die markierten Punkte, beim Einatmen nehmen Sie den Druck weg. Spüren Sie die Wirkung nach.

Weitere hilfreiche Entspannungstechniken, die Sie leicht lernen und dann selbst jederzeit einsetzen können sind die **Muskelentspannung nach Jacobson** und das **Autogene Training**.

## \* Wichtige Tipps für den Alltag

Auch im Beruf und in Ihren täglichen Routinetätigkeiten können Sie viel tun, um sich und Ihren Augen von Zeit zu Zeit Entlastung zu verschaffen.

Zum Beispiel:

Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung: großer Bildschirm, gute Lichtverhältnisse, gut lesbare, kontrastreiche Arbeitsvorlagen, weil die visuelle Anforderung hier sehr hoch ist.

Eine optimale, aktuelle und individuelle Brillenversorgung für Ferne und Nähe, eventuell helfen vergrößernde Sehhilfen (Lupen).

Lesen und schreiben Sie mit angepassten Hilfsmitteln und Schreibgeräten (Leseschablone, Lineal). Hörbücher und Hörzeitungen sind eine gute Möglichkeit, das Sehen zu entlasten.

Durch Vorlesen sind die Inhalte leichter aufzunehmen und Sie können sich „ein Bild“ machen.

Ab und zu ein paar einfache Entspannungsübungen durchführen – und Sie werden bald spüren, wie viel wohler Sie sich fühlen können.