

## ÖGONÖVNING Följerörelser

Gör övningen dagligen ca 8-12 veckor, obehag och trötthet kan uppstå framför allt de första veckorna. Gör ett **Steg** flera veckor så övningsnivån känns lätt innan du går vidare till nästa.

Mjuka ögonrörelser som följer ett föremål. Tränar ögats motorik samt ögonens samordning/finjustering för rörelser. **Använd timer.**

### Steg 1

**Sitt ned** ca 1.5 - 2 meter framför neutral bakgrund. Använd ev läsglasögon. Fokusera blicken på ett föremål, ex penna, som du sakta för i **olika** riktningar framför dig. **Tidsintervall: 30 sek – 1.5 min.** Öka tiden när du känner att övningen är lätt.

### Steg 2



Gör övningen i **stående** framför neutral bakgrund med samma tidsintervall.

### Steg 3

Öka belastningen med att i **sittande** ha en mönstrad bakgrund, tex tapet, matta, gardin, klädesplagg osv. Fokusera och följ föremålet du har valt som i steg 1. **Tidsintervall: 30 sek - 2 min X 2.** Byt bakgrund när det känns lätt.

### Steg 4



Gör övningen i **stående** med samma tidsintervall som du kommit upp i samt den bakgrund som är påfrestande

## ÖGONÖVNING Sackader

Gör övningen dagligen ca 8-12 veckor, obehag och trötthet kan uppstå framför allt de första veckorna. Gör ett **Steg** flera veckor så övningsnivån känns lätt innan du går vidare till nästa.

Sackader är blickförflyttningar som är nödvändiga för avsökning. Övningen tränar ögats rörlighet/muskler.

### Steg 1

Sitt eller stå ca 2-3 m framför en enfärgad vägg med lappar placerade i form av en rektangel (långsida 1.2 m x kortsida 1.5 m, se exempel nedan).

**Håll huvudet stilla** och flytta blicken fram och åter mellan A - B 20 ggr. Fortsätt på samma sätt mellan C – D 20 ggr.

### Steg 2

Öka belastningen genom att flytta blicken från lapp till lapp A-B-C-D osv medsols 30 sek. Byt därefter håll och flytta blicken motsols 30 sek.

**Använd timer.**

A

B

ögonhöjd

D

C

knähöjd

A

B

C

D