

Optologisch Centrum Purmerend

wijkgezondheidscentrum "de overlander"
Overlanderstraat 463
1445 CN Purmerend
tel. 0299-646916 9-11 uur

Naam van de training : Accommodatie Rock

Code : Ac-ro-mo

Doel v.d. oefening : Verbeteren van de scherpstel-soeplesse.

Benodigdheden : Een vel met kleine letters van +/- 1 mm.
Een vel met grote letters dat op minimaal 1 meter
afstand of verderweg nog juist gelezen kan worden.

Procedure :

Dek een oog af met de hand of patch. Het vel met grote letters hangt recht voor je op een afstand zodat de letters nog juist gelezen kunnen worden door het niet afgedekte oog. Houd nu de kleine letters recht voor het oog, op armlengte afstand en zorg dat ze mooi duidelijk worden. Kijk daarna weer naar het vel met grote letters. Let er op dat ook deze weer mooi scherp worden. Blijf dit herhalen tot het moeiteloos gaat. Let er vooral op dat als er verweg wordt scherpgesteld, dat het dichtbij wazig wordt en andersom. Haal per dag de kleine letters 2 cm naar je toe. Herhaal deze procedure dagelijks voor het rechter en het linker oog afwisselend. De kleine letters komen nooit dichterbij dan 5 cm van het oog.

a	m	c	w	j	o	l	v	m	t
r	h	i	a	y	n	m	u	e	l
q	r	p	g	h	w	j	c	r	i
f	k	h	m	w	e	i	p	z	a
r	f	l	p	e	k	h	r	u	l
a	p	z	m	l	e	s	r	h	u
n	r	t	j	u	r	n	m	w	t
f	e	o	x	r	t	u	q	p	b
x	d	f	j	h	l	w	e	o	n
c	e	r	t	d	w	t	e	u	r

a	m	c	w	j	o	l	v	m	t
r	h	i	a	y	n	m	u	e	l
q	r	p	g	h	w	j	c	r	i
f	k	h	m	w	e	i	p	z	a
r	f	l	p	e	k	h	r	u	l
a	p	z	m	l	e	s	r	h	u
n	r	t	j	u	r	n	m	w	t
f	e	o	x	r	t	u	q	p	b
x	d	f	j	h	l	w	e	o	n
c	e	r	t	d	w	t	e	u	r

a	m	c	w	j	o	l	v	m	t
r	h	i	a	y	n	m	u	e	l
q	r	p	g	h	w	j	c	r	i
f	k	h	m	w	e	i	p	z	a
r	f	l	p	e	k	h	r	u	l
a	p	z	m	l	e	s	r	h	u
n	r	t	j	u	r	n	m	w	t
f	e	o	x	r	t	u	q	p	b
x	d	f	j	h	l	w	e	o	n
c	e	r	t	d	w	t	e	u	r

a	m	c	w	j	o	l	v	m	t
r	h	i	a	y	n	m	u	e	l
q	r	p	g	h	w	j	c	r	i
f	k	h	m	w	e	i	p	z	a
r	f	l	p	e	k	h	r	u	l
a	p	z	m	l	e	s	r	h	u
n	r	t	j	u	r	n	m	w	t
f	e	o	x	r	t	u	q	p	b
x	d	f	j	h	l	w	e	o	n
c	e	r	t	d	w	t	e	u	r

a	m	c	w	j	o	l	v	m	t
r	h	i	a	y	n	m	u	e	l
q	r	p	g	h	w	j	c	r	i
f	k	h	m	w	e	i	p	z	a
r	f	l	p	e	k	h	r	u	l
a	p	z	m	l	e	s	r	h	u
n	r	t	j	u	r	n	m	w	t
f	e	o	x	r	t	u	q	p	b
x	d	f	j	h	l	w	e	o	n
c	e	r	t	d	w	t	e	u	r