

Jeg startede hos Gitte i december 2015. Grunden til at jeg startede på synstræning var, at jeg i juli 2014 pådrog mig en hjernerystelse, som viste sig at være længerevarende.

Årsagen til min hjernerystelse var, at jeg havde fået løse øresten (viste det sig senere). Jeg besvimele 3 gange i løbet af en nat og slog hovedet ret voldsomt.

I forbindelse med hjernerystelsen og i tiden efter, oplevede jeg massive problemer med synet. Det var umuligt for mig at læse mere end få minutter af gangen. Jeg kunne ikke se tv, læse, skrive sms'er og den slags. Jeg fik massiv kvalme selv ved små doser læsning og skærm. Da der var gået halvandet år, og synet ikke var blevet meget bedre, så besluttede jeg mig for at prøve med noget synstræning. Jeg kunne ikke passe mit arbejde og var fortsat sygemeldt pga. generne efter mit uheld. Jeg havde hørt godt om Dine Øjne og var ude til den første undersøgelse, som viste at der helt sikkert var noget at arbejde med :).

Desværre blev jeg fyret fra mit job kort tid efter, da jeg jo ikke kunne sidde ved en skærm ret længe og ikke kunne optrappe så hurtigt som det var krævet. Men så kunne jeg bruge kræfterne på at blive frisk og få trænet syn og alt det andet der skulle i gang igen. Der var mange andre gener end synet. Men jeg oplevede at syn og balance var en stor del af mit problem.

Vi satte gang i synstræningsforløbet. De allerførste øvelser var ret simple. Sådan noget som at gå med klap for øjet i 5 minutter og lave nogle helt dagligdags ting. For at træne øjnene hver for sig og få dem aktiveret. Så var der øvelser hvor jeg skulle følge en bold som hang ned fra loftet. Først lodret/vandret og senere i cirkler og på skrå. Den øvelse var meget udfordrende til at starte med. Øjnene skulle lige vænne sig til at følge bolden. Jeg blev utilpas af det i begyndelsen, men jo mere man vænnede sig til øvelsen, jo bedre blev det. Det at skulle følge noget med blikket var lidt svært i starten og jeg havde svært ved at holde fokus.

Der har været mange forskellige øvelser. I starten med klap for øjet så hvert øje for sig blev trænet. Senere skulle klappen så ikke være med, og så skulle træningen med begge øjne begynde. Det har været en udfordring at få gang i øvelserne til tider. Mest fordi synstræningen har provokeret mit system, som har været noget sensitivt efter mit uheld. Men ved at trappe ganske langsomt op er det gået fint. Nogle gange har jeg også skullet holde en pause for så at komme i gang igen.

Der har både været øvelser for syn, balance og hukommelse. Hukommelses øvelserne har ikke altid været mine bedste venner. Men, om det så skyldes hjernerystelsen eller min manglende logik ved jeg ikke helt :).

I løbet af forløbet hos Gitte har jeg et par gange haft et tilbagefald. Først gik ørestenene løse igen og jeg måtte holde pause med øvelserne indtil der var nogenlunde ro på systemet igen. Efter nogle måneder fik jeg en ny (mindre) hjernerystelse oveni den jeg havde i forvejen. Det gjorde at jeg igen måtte sættes lidt i bero mht. øvelser. Men efter en kort pause var jeg på banen igen og kunne fortsætte. Dog lidt på nedsat blus i en periode, for ikke at provokere for meget. Min balance har været noget dårlig efter mit uheld, og derfor har nogle af øvelserne provokeret lidt ekstra.

Efter at både øresten og hjernerystelse er faldet mere i hak, kan jeg virkelig mærke fremgang mht. skærme, læsning og skrivning. Det har klart givet rigtig meget for mig at få aktiveret øjnene via øvelserne hos Gitte. Jeg kan godt mærke at jeg har skullet vænne mig til det hver gang jeg har fået nye øvelser. Det har ligesom aktiveret en masse. Og nogle gange med lidt kvalme og hovedpine.

Men efter lidt tid vænner systemet sig til det og så har jeg klart kunnet mærke fremgang og at jeg kan mere og mere hele tiden.

Her ca. halvandet år efter at jeg startede på træningen er jeg kommet mega langt. Jeg kan sidde længere tid ved skærmen, jeg kan læse mere og jeg kan bruge min telefon uden problemer. Det har virkelig rykket meget for mig at få sat øjen-musklerne lidt på arbejde og få stabiliseret øjnene. Jeg har fået nyt arbejde og sidder en del ved skærm uden problemer. De daglige øvelser har virkelig rykket mig langt. Det at jeg har kunnet mærke fremskridt hele tiden, har været mega motiverende og gjort det nemmere at få lavet øvelserne hver dag. Det har været hårdt til tider og jeg har tænkt aaaaaarh det trækker da tænder ud det her. Men det hele værd, når man kan mærke at det virker. Og for hver gang jeg har været til kontrol og har fået nye øvelser har det været en sejr.

Jeg vil virkelig anbefale andre med følger efter hjernerystelse - og andre med andre øjenproblemer - at besøge Dine Øjne. Jeg har selv fået rigtig meget ud af det, og kan takke dem for at jeg er nået så stort et stykke videre. OG for at være så søde og imødekommende som både Gitte og hendes kollega har været hele vejen.

TAK for hjælpen! Og for pep når det til tider har føltes lidt op ad bakke :).

KH Pia

Juni 2017