# Synstræning

I de sidste par år har jeg haft en del hovedpine og ondt bag øjnene, men i august 2012 eskalerede det. Jeg var netop begyndt efter sommerferien på 2. år af jordemoderstudiet, men pga. hovedpinen havde jeg en del fravær. Der er et stort pres på studiet, mange undervisningstimer og meget at læse. I den periode kæmpede jeg med at få læst og følge med, og jeg havde ikke meget overskud, når jeg kom hjem fra studiet.

Jeg har haft læsebriller med meget lidt styrke, og overvejede derfor, om jeg skulle have stærkere briller. Derfor opsøgte jeg en optiker. Da min synsstyrke ikke var forringet, lavede hun nogle yderligere undersøgelser, og på baggrund af dette henviste hun mig til Dine Øjne. Jeg fik hurtigt en tid til forundersøgelse hos Gitte. Hun fandt ud af, at jeg havde svært ved at fokusere, min øjenmuskulatur var slap og jeg havde svært ved ind- og udad drejning. Det kom meget bag på mig, at jeg allerede så dobbelt 25 cm væk fra mine øjne. Jeg håbede på, at Gitte kunne hjælpe mig, og gik i gang med et træningsforløb.

Mit træningsprogram har været på ca. 20 minutter hver dag, og jeg har været hos Dine Øjne med 3-4 ugers mellemrum. Alt i alt har jeg gået der i ca. 1 år. I starten var jeg bedre til at få trænet hver dag, men i travle perioder har det været lidt mindre. Det kræver disciplin at få trænet, og heldigvis har jeg haft en god kæreste og familie til at bakke mig op.

Jeg har haft ca. 4-5 forskellige øvelser i mit træningsprogram, og det har virkelig været en allround træning. Jeg har kigget længe på en bold svævende i luften, gået rundt med sørøverklap for øjet, drejet rundt om mig selv og bygget 3D figurer. Jeg har både trænet mit syn, koordinationsevne, højre-venstre, balance, visualisering og notatteknikker. Da jeg gik i gang, havde jeg ikke troet, at træningen ville komme så vidt omkring.

Hovedresultatet af denne træning er helt klart at min daglige hovedpine er forsvundet. Efter 3 ugers træning var den stort set væk. Jeg kan stadigvæk få hovedpine, hvis jeg koncentrerer mig i lang tid, men slet ikke af samme styrke som før. Jeg kan mærke, at mit syn er forbedret, jeg er blevet hurtigere til at læse og har fået et større overblik. Andre sidegevinster er også, at jeg er blevet bedre til at køre bil, særligt om natten, og at jeg nu kan se min kæreste i øjnene på kort afstand.

Jeg har været rigtig glad for at gå ved Dine Øjne og hos Gitte. Hun har været sød og imødekommende, og jeg har følt mig godt tilpas. Hun er tålmodig, hvis der er noget, jeg har haft svært ved og hjulpet mig. Desuden har hun været meget fleksibel i forhold til tider, hvilket har været dejligt i en travl og tætpakket hverdag. Endelig har Gitte været rigtig god til at motivere mig undervejs, og har løbende gjort status på forløbet.

Dine Øjne har åbnet og styrket mine øjne ☺

Tak for hjælpen.

Hilsen Line