

HORIZONTEST

www.neurovisueelcentrum.nl



Thuistest Neurovisueelcentrum

Stap 1:

Ga recht en ontspannen op een stoel zitten. Draag indien nodig uw bril of contactlenzen. Kijk op een paar meter afstand naar een horizontaal vlak zoals de bovenkant van de televisie, kast, vensterbank raamkozijn etc.

Stap 2:

Dek met gestrekte rechterhand uw rechteroog af. Duw het oog NIET dicht maar plaats uw vingertoppen op uw voorhoofd. U kijkt nu met uw linkeroog naar het eerder gekozen horizontale object.

Stap 3:

Schuif nu uw rechthand naar het linkeroog. Laat tijdens het verplaatsen uw vingertoppen op uw voorhoofd rusten. logischerwijs kijkt u nu met uw rechteroog. Wissel vervolgens deze bewegingen van afdekken af van links naar rechts etc.

NEUROVISUEELCENTRUM

Bisschopsmolenstraat 90
4876 AP Etten-Leur
tel: +31628634780
KVK: 84017449



Het afdekken van links naar rechts en vice-versa gaat ongeveer op snelheid naar de secondewijzer van de klok. U ziet eerst rechts het beeld en vervolgens links. Aangezien de ogen uit elkaar staan ziet u het beeld in de verte van links naar rechts verspringen.



NATALIE CHRISTIAENSEN

expert in het maken van brillen die er voor zorgen dat u ontspannen kijkt.

HORIZONTEST

Thuistest Neurovisueelcentrum

Ziet u het beeld een beetje verspringen in hoogte?
Zo ja, ga dan verder met deze oefening.



Stap 4:

Als u rechtshandig bent kunt u het hoofd naar rechts kantelen. Uw oor naar uw schouder toe gebogen. Dek wederom wisselend van links naar rechts uw ogen af en kijk of de scheve horizontale lijn nu rechter verspringt. Bent u linkshandig? dan kunt u het hoofd naar links kantelen. Soms dient u het hoofd de andere kant op te kantelen teneinde de horizon rechter te zien.



NEUROVISUEELCENTRUM

Bisschopsmolenstraat 90
4876 AP Etten-Leur
tel: +31628634780
KVK: 84017449



NATALIE CHRISTIAENSEN

expert in het maken van brillen die er voor zorgen dat u ontspannen kijkt.

HORIZONTEST

Thuistest Neurovisueelcentrum

Zag u de horizon scheef?

Wanneer u de horizon scheef zag en met uw hoofd gekanteld rechter, dan betekent dit dat er een inspanning vanuit uw lichaamshouding nodig is om uw ogen goed samen te laten werken. Deze (spier)inspanning vanuit de houding (nek) kan enorm belastend zijn.

Focussen van dichtbij naar veraf

Steek uw duim omhoog op ooghoogte en kijk dichtbij naar uw duim en vervolgens naar het object in de verte. Kijk vervolgens weer naar uw duim voor enkele seconden en wederom veraf. Mogelijk dat het opvalt dat het focussen even duurt. Probeer vervolgens uw hoofd te kantelen waardoor u rechter ziet en herhaal de focusoefening nogmaals. Mogelijk dat u nu merkt dat het focussen sneller verloopt.

puntje van de stoel zitten

Een andere manier om de relatie tussen de ogen en de lichaamshouding vast te stellen is het gaan verzitten op het puntje van de stoel. Wanneer u normaal zit en naar kleine letters kijkt in de verte en vervolgens naar voren schuift tot op het puntje van de stoel (uw bekken een beetje gekanteld) en er net niet van af glijdt, is de kans aanwezig dat u scherper, zwarter en stabielier ziet. Het anders focussen zoals hierboven beschreven laat zien dat uw stand van het lichaam invloed heeft op de samenwerking tussen de ogen.

Aanpak:

Deze thuistest van het Neurovisueelcentrum geeft een eerste indruk van hoeveel moeite het voor je lichaam kost tijdens dagelijkse bezigheden. Deze thuistest is een simpele indicator en géén meetinstrument. Neem daarom altijd contact op wanneer u vragen heeft of aanhoudende klachten. Wanneer u horizon scheef staat, wil dat niet per definitie zeggen dat er altijd fysieke ongemakken aanwezig zijn. Hoeveel mensen kijken er wel niet onbewust scheef tijdens een voorstelling in het theater of film in de bioscoop? Veel!

Jongeren en de thuistest

De horizontest is minder goed geschikt voor jongeren omdat het voor jongeren niet evident is om de termen staat het beeld hoger of lager etc. goed te begrijpen. Een veel voorkomend kenmerk bij de jongeren die een scheve horizon hebben, is de vinger of leesliniaal onder de regel houden tijdens het lezen omdat men anders een regel te hoog of te laag leest. Soms ervaart men dansende letters of wazig zien tijdens het opkijken naar het bord. Advies blijft altijd begrip te maken van de intake.

NEUROVISUEELCENTRUM

Bisschopsmolenstraat 90
4876 AP Etten-Leur
tel: +31628634780
KVK: 84017449



NATALIE CHRISTIAENSEN

expert in het maken van brillen die er voor zorgen dat u ontspannen kijkt.