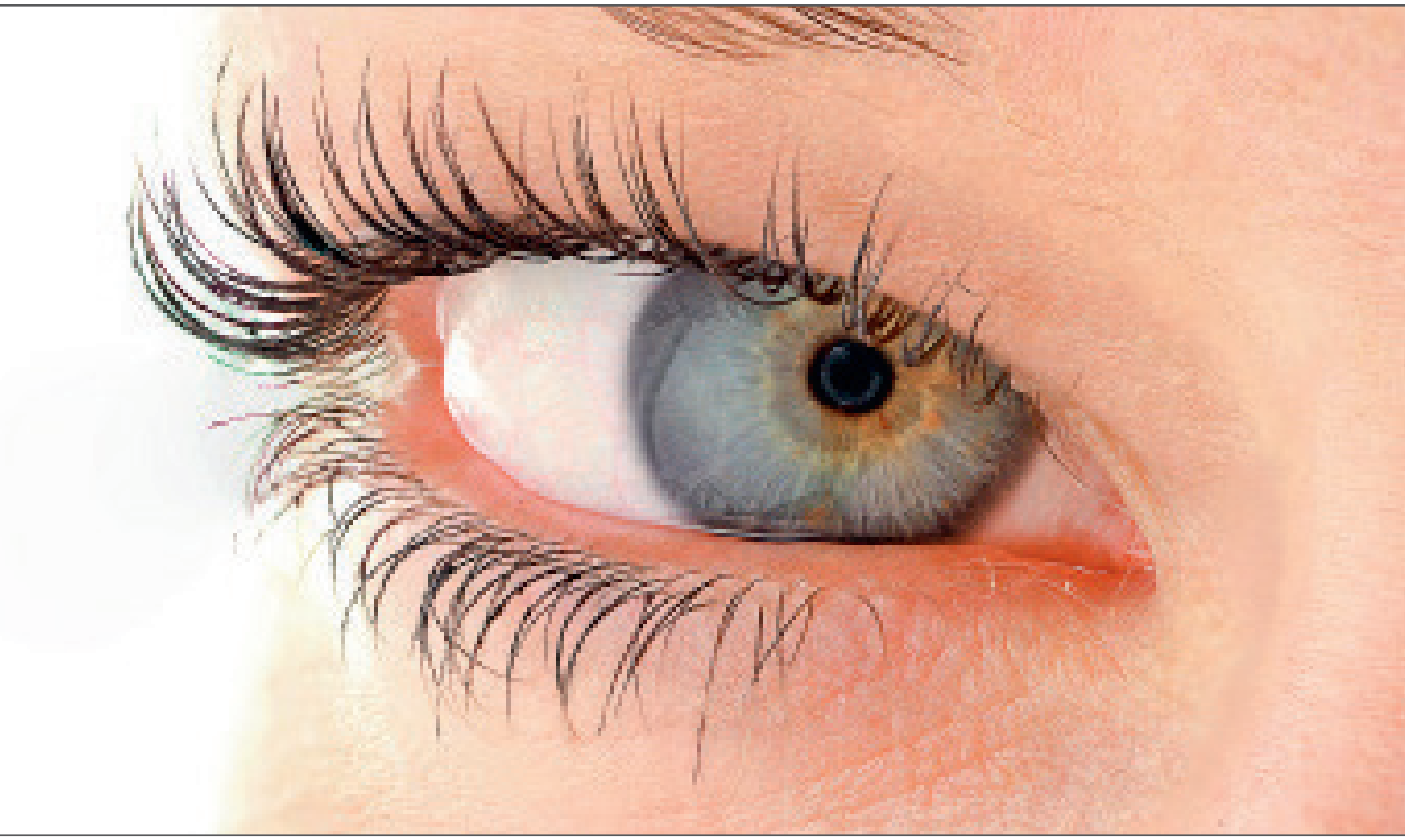
BY EDER

INFO - korrekter Lidschlag



Beim Contactlinsentragen geschieht folgendes:

Durch die Beständigkeit der Tränenschicht auf dem die Linse schwimmt verringern sich die natürlichen Impulse für regelmäßige Lidschläge. In der Eingewöhnungsphase werden Bewegungen der Linse noch als störend empfunden, so dass weniger Lidschläge durchgeführt werden.

BY EDER

INFO - korrekter Lidschlag

Bei “unkorrekten” Lidschlägen trocknet das Auge lokal aus und die Contactlinse verschmutzt eher. Das Auge fühlt sich trocken an, es ist gerötet, beginnt zu jucken und es wird schneller müde.

Ursache hierfür ist der nicht vollständige Lidschluß. Die Hornhaut und Bindehaut werden dadurch nicht mehr gleichmäßig befeuchtet und trocknen in Folge an bestimmten Stellen aus.

Übungen für einen guten Lidschlag:

Verkrampfte und nicht vollständige Lidschläge können in entspannte, komplette Lidschläge trainiert werden. Zur anfänglichen Kontrolle für die Lidbewegungen verwenden Sie Ihren Zeigefinger. Ein verkrampfter Lidschlag macht sich durch die Einwärtsbewegung des Muskels am äußeren Augenwinkel bemerkbar. Am Ende der Übung sollte dieser nicht mehr oder nur sehr wenig zu normalen Lidschlägen genutzt werden. Dieser Muskel bewirkt im Notfall ein schnelles Schliessen des Auges.

Ziel der Übungen ist eine Lidbewegung, bei der keine Bewegungen im Augenwinkel gespürt wird, eine Lidbewegung, bei der das Oberlid komplett das Auge verschließt, ein häufiger Lidschlag.

Beschreibung der einzelnen Übungsschritte:

1. Entspannen

Sie selbst müssen ganz entspannt und ruhig sein. Es ist ganz wichtig, daß Sie während dieser Übung keine forcierten Augenbewegungen machen, da diese zu einer Muskelspannung und damit zu einem Ziehen des Muskels im Augenwinkel führt, was durch den Zeigefinger zu spüren ist. Die Kopfhaltung ist dabei aufrecht und wie die Augenrichtung geradeaus. Beim Schliessen der Augen sollten Sie nicht mehr auf deren Blickrichtung achten, da so eine unnötige Spannung entsteht, die nicht erwünscht ist.

2. Schließen

Die Augen sollten langsam und sanft in einer fließenden Bewegung geschlossen werden, als ob Sie in einen tiefen Schlaf fallen würden. Ihre Fingerspitzen kontrollieren diesen Vorgang, so dass jede Verkrampfung sofort von Ihnen selbst bemerkt werden kann. Sollten Sie noch keine Spannung bemerken, so konzentrieren Sie sich auf ein langsames Schließen „ in Zeitlupe „.

BY EDER

INFO - korrekter Lidschlag

3. Pause

Nachdem Sie Ihre Lider geschlossen haben, zählen Sie in dieser Position bis drei. Sie erlernen so daß Gefühl eines kompletten Lidschlusses. Hierbei kann es zu einer leichten Augenbewegung kommen, die Sie nicht stören sollte, solange sie nicht vom Augenwinkel kommt.

4. Öffnen

Öffnen Sie Ihre Augen etwas weiter als normal. Das sollte nicht bis zu dem Punkt übertrieben werden, daß Sie Ihre Augenbrauen in die Höhe ziehen müssen, sondern nur leicht weiter als normal.

5. Pause

Verbleiben Sie einen kurzen Moment in der weit geöffneten Stellung.

Bitte beachten Sie auch:

In Kürze:

Lidschlag - pausieren, pausieren, pausieren - öffnen - pausieren - Lidschlag - pausieren, pausieren, usw.

Dauer der Übung:

Sie sollten regelmäßig ca. 15 mal pro Tag wiederholt werden. Jede Übung besteht aus 15 korrekt ausgeführten Lidschlägen. Nach 8 Wochen benötigen Sie immer nur eine kleine Auffrischung der Übungen, wobei es ideal wäre, sie in Ihren normalen Tagesablauf einzubeziehen, ähnlich dem Zähneputzen.

BY EDER

INFO - korrekter Lidschlag

Notwendig:

2 bis 8 Wochen regelmäßiges Üben. *Diese Übungen können mit und ohne Contactlinsen ausgeführt werden, aber nur, wenn Sie nicht auf andere Dinge konzentriert sind. Sollten Sie Ihre ersten Linsen bekommen haben, kann ein korrekt ausgeführter Lidschlag durch erhöhten Tränenfluß kurzfristig Ihre Sehleistung einschränken! Es ist daher umso wichtiger für Sie, von Anfang an auf komplette Lidschläge zu achten, um nicht durch eine entsprechnende Entwöhnung später das Problem eines trockenen Auges kennenzulernen. Eine klare Sicht, bleibende Gesundheit des Auges und ein größerer Contactlinsenkomfort sind die Langzeitvorteile, die Sie durch die Übungen bekommen.*

Haben Sie Fragen oder Anregungen?

Auf unserer Website finden Sie noch ausführlichere Informationen oder Kontaktierten Sie uns - unser Optik Meister Eder Team ist für Sie da.