

HORIZONTEST

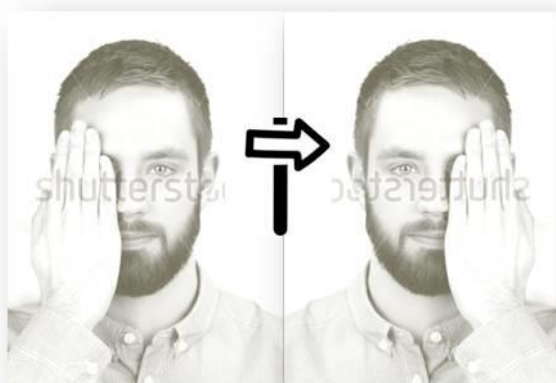
Thuistest NeuroVisueel Centrum



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.



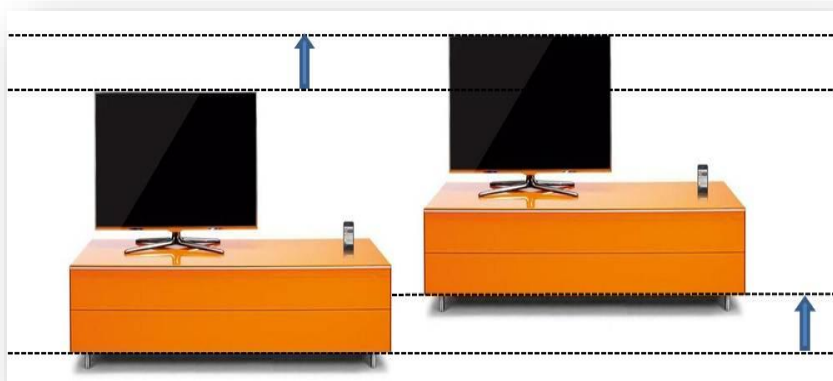
Dek met gestrekte rechterhand uw rechteroog af. Duw het oog niet dicht maar laat uw vingertoppen op uw voorhoofd rusten. U kijkt nu met uw linkeroog naar het eerder gekozen object.



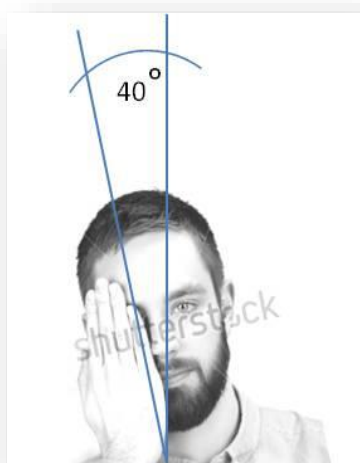
Schuif nu uw rechterhand naar het linkeroog. Laat tijdens het verplaatsen uw vingertoppen op uw voorhoofd rusten. Logischerwijs kijkt u nu met uw rechteroog. Wissel vervolgens deze beweging van afdekken af van links naar rechts etc.



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 van links naar rechts verspringen.



Ziet u het beeld gering scheef in hoogte verspringen? Zo ja, ga dan verder!



Als u rechtshandig bent dient u het hoofd zoals op de foto een beetje naar rechts te kantelen. Dek wederom wisselend van links naar rechts uw ogen af en kijk of de scheve horizon nu 'rechter verspringt'. Bent u linkshandig? Dan dient u het hoofd naar links te kantelen.

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 u opvalt dat het focussen even duurt. Probeer vervolgens uw hoofd te kantelen waardoor u 'recht' 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', 'stabiel' ziet. Het focussen zoals hierboven beschreven gaat op het puntje van de stoel mogelijk sneller.



Aanpak

Deze thuistest van het NeuroVisueel Centrum geeft een eerste indruk van hoeveel moeite het voor uw lichaam kost tijdens dagelijkse bezigheden. Deze thuistest is een unieke simpele indicator en géén meetinstrument! Maak daarom altijd gebruik van een intake. Wanneer uw horizon scheef staat, wil dat niet per definitie zeggen dat u 'altijd' fysieke ongemakken ondervindt.

Kinderen en de thuistest

De thuistest is niet geschikt voor kinderen. Een veel voorkomend kenmerk bij kinderen 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. Advies blijft altijd gebruik te maken van de intake.

Contact

U kunt ons vrijblijvend contacteren per mail info@neurovisueelcentrum.be of per telefoon 0032 (0) 491.360.767. Meer informatie kunt u vinden op www.neurovisueelcentrum.be en via Facebook.