

Bartiméus:

Nystagmus

Bij nystagmus is er sprake van onwillekeurige ritmische bewegingen van de ogen. Simpel gezegd: wiebelende of trillende ogen. Iemand heeft hier geen controle over. Nystagmus is een vrij zeldzame aandoening aan de ogen (komt voor bij 1 op de 1.000 mensen).

Aangeboren/verworven

Nystagmus kan aangeboren zijn of later in het leven ontstaan. Soms is nystagmus erfelijk. Mensen met een aangeboren nystagmus hebben geen last van een wiebelend of trillend beeld. Dit komt doordat de hersenen zich hieraan hebben aangepast. Bij later ontstane nystagmus kan dit niet meer, daardoor heeft men last van een trillend beeld.

Visus

De ontwikkeling van het zien komt vaak iets later op gang bij aangeboren nystagmus. Omdat het oog niet stil staat, hebben mensen met nystagmus vaak een (iets) lagere visus (gezichtsscherpte).

Nystagmus kan wisselen en neemt toe bij vermoeidheid, stress of ziekte. Ook kan het zijn dat de nystagmus toeneemt bij kijken met één oog. Bij toename van de nystagmus neemt de gezichtsscherpte af.

Hoofdhouding

Soms ontstaat er een beter beeld wanneer het hoofd zachtjes heen en weer wordt bewogen horizontaal of verticaal (headnodding). Soms wordt de nystagmus rustiger wanneer het hoofd wordt gedraaid (torticollis). Dan kan het handig zijn om bijvoorbeeld de plek in de klas zó aan te passen, dat je het meest in de blikrichting kijkt waarin de nystagmus het rustigst is. Het is belangrijk om deze hoofdhouding toe te laten en niet door de fysiotherapeut te laten corrigeren.

Oorzaken en behandeling

Nystagmus kan voorkomen vanaf de geboorte zonder dat er sprake is van een oogaandoening. Het komt ook voor bij bijvoorbeeld albinisme of aandoeningen van het netvlies. Bij een aantal oogaandoeningen zien we vaak dat de nystagmus in de loop van de jaren rustiger wordt.

Er zijn geen medicijnen die nystagmus kunnen genezen. Wanneer de draai van het hoofd zo extreem is dat dit lichamelijke klachten geeft, kan een operatie aan de oogspieren worden overwogen. Hierdoor kan de nystagmus bij recht vooruit kijken verminderen en kan de gezichtsscherpte daarbij verbeteren. De nystagmus verdwijnt niet met deze operatie. Soms helpen contactlenzen om de nystagmus te verminderen.

Begeleiding

Wanneer de nystagmus de gezichtsscherpte sterk beïnvloedt en deze rond de 30% uitkomt, kan er begeleiding vanuit Bartiméus worden opgestart voor thuis en/of op school. Ook kan er soms kort advies gegeven worden mocht de gezichtsscherpte hoger uitkomen.



Algemene adviezen

- Wanneer er door nystagmus een lage visus is zien kinderen details minder goed.
- Vaak is de nystagmus bij kijken in een bepaalde blikrichting minder heftig. Deze blikrichting zoeken de kinderen op door hun hoofd tegengesteld te draaien. Voorbeeld: als de nystagmus het rustigst is bij naar rechts kijken, draait een kind zijn hoofd naar links. Het is belangrijk om deze hoofdhouding toe te laten en niet te corrigeren (ook niet door een fysiotherapeut).
- Als deze hoofdhouding zo extreem is dat het lichamelijke klachten geeft, kan dit met een operatie gecorrigeerd worden. Hierdoor verdwijnt alleen de extreme hoofdhouding en niet de nystagmus.
- Sommige kinderen schudden licht met hun hoofd tegengesteld aan de nystagmus beweging van het oog. Ook dit hoeft niet gecorrigeerd te worden.

Adviezen voor op school

In de klas

Wanneer er sprake is van een nystagmus bij een kind, is het zicht mogelijk wat minder dan de rest van de klas. Daarom is het van belang dat de afstand verkort mag worden, of dat er dichterbij gezeten mag worden om alle details goed te kunnen zien. Dit geldt voor dingen in de verte, zoals het digibord of de gezichtsuitdrukking van de leerkracht of van andere kinderen. Ook het kijken dichtbij kan lastiger zijn, zoals details in werkjes of boekjes.

Daarom zijn de volgende zaken belangrijk:

- Een plek in de klas niet te ver van het bord en de leerkracht.
- Spreek af dat er naar voren gelopen mag worden wanneer een kind het niet goed kan zien.
- Toestaan dat een kind dicht op zijn werkjes zit. Als deze houding voor problemen zorgt bijvoorbeeld werken aan een schuine tafel.
- Soms is het handig, als er plaatjes of werkjes in de klas getoond worden, dit vooraf even aan het kind te laten zien zodat het kind weet waar het over zal gaan.
- Het kind kan iets meer tijd nodig hebben voor schooltaken en sneller vermoeid zijn dan andere kinderen, omdat het kijken meer moeite kost.
- Het heen en weer kijken van beeldscherm naar werkboek, of van het ene boek naar het andere kan lastig zijn voor het kind, omdat het dan steeds weer moet zoeken waar het is gebleven en daardoor het overzicht kan verliezen.
- Het kind draait het hoofd om minder last van de nystagmus te hebben. Het is belangrijk om hiermee rekening te houden bij het kiezen van een plek in de klas ten opzichte van de leerkracht en het digibord, zodat het kind zo veel mogelijk overzicht heeft.

Buiten de klas

Buiten de klas is het ook goed om rekening te houden met de invloed van nystagmus op:

- Het snel overzicht hebben op het schoolplein en bij gym
- Tijdens gym inschatten van snelheden en hoogteverschillen

Bovenstaande adviezen zijn algemene adviezen. Wanneer het kind in aanmerking komt voor begeleiding vanuit Bartiméus worden er op maat adviezen en begeleiding aan uw kind gegeven.