

Asthenopie: augenbedingtes Unwohlsein

Kopfschmerzen, Schwindel, Mühe mit dem Fokuswechsel? Asthenopische Beschwerden treten auf, wenn die Augen zu stark belastet werden und beeinträchtigen nicht nur das Sehvermögen, sondern auch den Allgemeinzustand der Betroffenen. Christine Carl, diplomierte Orthoptistin, gibt Auskunft über diese Problematik.

Was sind asthenopische Beschwerden?

Asthenopie ist griechisch und bedeutet kraftloses Auge oder Augenmüdigkeit, Überanstrengung der Augen.

Wie äussern sich die Symptome?

Asthenopie macht sich häufig durch Kopfschmerzen bemerkbar, die vor allem im Stirnbereich auftreten und im Laufe des Tages stärker werden. Viele Betroffene leiden zudem unter Schmerzen hinter den Augen oder unter Schwindel nach einem Fokuswechsel. Während dem Lesen werden Wörter plötzlich nicht

mehr scharf gesehen und beginnen zu tanzen, zum Teil werden sogar Doppelbilder wahrgenommen. Zudem kann eine Sehverschlechterung in die Ferne oder in die Nähe auftreten. Die Augen ermüden schnell nach visueller Anstrengung, etwa beim Lesen oder am PC.

Was sind die häufigsten Ursachen für asthenopische Beschwerden?

In den meisten Fällen besteht ein dezentere Refraktionsfehler. Dies bedeutet, dass das ins Auge einfallende Licht nicht scharf auf der Netzhaut abgebil-



Augenmüdigkeit durch Bildschirmarbeit

det wird und dazu eine Brille notwendig wäre. Meistens handelt es sich um eine Weitsichtigkeit und/oder um eine Hornhautverkrümmung. Seltener besteht eine Kurzsichtigkeit. Eine gestörte Akkommodation, also eine Scharfeinstellung in der Nähe, oder eine Heterophorie (verstecktes Schielen), können ebenfalls asthenopische Beschwerden verursachen.

Welche Untersuchungen sind bei asthenopischen Beschwerden notwendig?

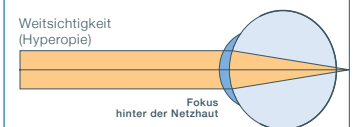
Vor allem im jüngeren Alter ist eine vollständige orthoptische Abklärung inklusive der Bestimmung der tatsächlichen Brillenwerte mit pupillenerweiternden Tropfen unumgänglich. Ebenfalls sollte eine augenärztliche Kontrolle erfolgen, um andere Augenerkrankungen ausschliessen zu können.

Welche Therapien werden verordnet?

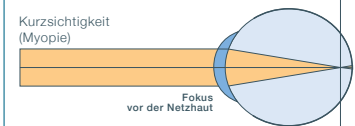
In den meisten Fällen hilft eine Entlastungsbrille zur Entspannung der Augen. Bei einigen Patient:innen muss eine Anti-Fatigue-Brille oder Gleitsichtbrille angepasst werden. Nur selten ist das Tragen einer Prismenbrille nötig.

Die häufigsten Fehlsichtigkeiten kurz erklärt

Hyperopie: Weitsichtigkeit oder Über-sichtigkeit. Das Auge ist zu kurz und das Bild entsteht hinter dem Auge. Ohne Anstrengung kann so weder in die Ferne noch in die Nähe scharf gesehen werden. In der Regel hat man jedoch mehr Mühe bei der Nahsicht.



Myopie: Kurzsichtigkeit. Das Auge ist zu lang. Daher kann nur in der Nähe ein scharfes Bild auf der Netzhaut abgebildet werden. In die Ferne wird immer schlecht gesehen.



Astigmatismus: Hornhautverkrümmung. Das Auge ist nicht schön rund wie eine Kugel, sondern hat eher eine Ei-Form. Ein Punkt wird daher nicht als Punkt, sondern als Strich wahrgenommen. Buchstaben werden häufig mit einer Doppelkontur gesehen.

Heterophorie: Verstecktes Schielen. 80% der Bevölkerung in Europa sind betroffen, aber nur 3% haben Beschwerden. Es handelt sich um ein leichtes Ungleichgewicht beider Sehachsen, das Hirn kann dies jedoch meist mühelos ausgleichen.



Entlastungsbrillen bei kleinen und grossen Patienten

Christine Carl hat ihre Ausbildung zur Optikerin 2004 in Aachen und ihre Ausbildung zur Orthoptistin 2008 in Köln abgeschlossen. Nach langjähriger Erfahrung in der Orthoptik und im Zentrum für Seh- und Wahrnehmungsstörun-

gen des Inselspitals, sowie im Augenzentrum Burgdorf, führt sie zusätzlich die Orthoptik-Sprechstunde des Eyeparc Köniz. Christine Carl ist in ihrer Freizeit gerne mit dem Gleitschirm in luftiger Höhe unterwegs.



EYEPARC Köniz
Bläuacker 8
3098 Köniz

031 971 71 71 / eyeparc-koeniz@hin.ch
Termine können auch online gebucht werden
www.eyeparc-koeniz.ch

Telefonzeiten:
Montag bis Freitag, 8 bis 12 Uhr / 13 bis 15 Uhr