

# Whiplash og Synstræning

---

af Michael Thomesen, adfærdsøptomterist

Følgerne af en whiplashskade kan, som de fleste sikkert ved, være meget forskellige. Der er stor variation af symptomer og sværhedsgrad og kan i værste fald være stærkt invaliderende.

Et fællestræk for næsten alle whiplash-patienter er problemer med synet. Da synet er en af vores allervigtigste og mest omfattende sanser, er det klart at det i høj grad vil påvirke patientens velbefindende.

De typiske symptombeskrivelser er fokuseringsproblemer, træthed/kløe i øjnene, hakkende øjenbevægelser, nedsat læsehastighed og forståelse, lysfølsomhed, dårlig afstandsbedømmelse mm. Synet er også hovedfaktor i vores balancesans. Prøv bare at stå oprejst på ét ben for derefter at lukke øjnene. Svaret er ikke til at tage fejl af.



Vores syn er en tillært sans der udvikles gennem hele livet. Øjnene styres af hjernen i et fint og kompliceret samspil mellem det viljebestemte og det autonome nervesystem. I forbindelse med piskesmæld, hvor hovedet u hensigtsmæssigt kastes frem og tilbage, sker der en overrivning/forstrækning af nervefibre i nakken.

Dette giver en signalforvirring i hjernen der afspejler sig i de ovennævnte symptomer. På samme måde som, fx ved en hjerneblødning, blodprop etc. hvor der sker nerveskader, er

genoptræning nødvendig. Genoptræningen stimulerer nye nervebaner og man lærer at kompensere for manglende og upræcise forbindelser.

Træning af øjnene kan derved også være en nødvendighed i rehabiliteringen af patienten. Gerne så hurtigt som muligt efter ulykken, men aldrig vil det være for sent at begynde. Det skal nævnes at synstræning også benyttes af sportsfolk, ordblinde, læsesvage og andre der vil forbedre sine visuelle færdigheder.

Systematiseret synstræning forgår hos en optikker med dette som speciale. En grundig forundersøgelse af ca. 1 1/2 times varighed foretages for vurdering af den enkelte patients symptomer og behandlingsmuligheder. Et typisk behandlingsforløb består af 1 times træningskonsultation med 1-2 ugers interval suppleret af daglig hjemmetræning af 15-20 minutters varighed.

Tidsforløbet varierer for den enkelte patient samt grad af symptomer, men strækker sig normalt over 10-40 uger.

Selve træningen består af mange forskellige øvelser der stimulerer fokusering, fiksering, ind- og udadrejning af øjnene, balance, koordination og motorik. Under træningskonsultationerne justeres og tilpasses øvelserne løbende, så patienten får maximalt ud af dem. Der vil ligeledes blive arbejdet med udstyr og apparatur der ikke vil være muligt for patienten at bruge i hjemmetræningen.

Træningen kan for nogle være hård eller svær at komme igennem og det er derfor yderst vigtigt at patienten og behandleren ofte er i dialog med hinanden. En whiplash-patientes almenbefindende kan svinge uhyre meget, hvilket kræver et individuelt og veltilpasset program.

Der kan findes mere information om synstræning på følgende hjemmesider:

[www.vision-therapy.com](http://www.vision-therapy.com)

[www.syn-sundhedsklinik.dk](http://www.syn-sundhedsklinik.dk)

[www.trainyoureyes.dk](http://www.trainyoureyes.dk)

[www.profiloptik.dk](http://www.profiloptik.dk)

[www.samsynsklinikken.dk](http://www.samsynsklinikken.dk)

[www.privatsyn.dk](http://www.privatsyn.dk)

[www.synspleje.dk](http://www.synspleje.dk)