

GEZONDHEID & ZORG

HET CONSULT

Spanning op oogspier zorgt voor afwijkingen in meting

Plots een heel punt slechter zien tijdens een oogcontrole, is dat reden voor paniek?

Ula Idzikowska en Marco Visser

Van -4,5 naar -5,5 dioptrie in een half jaar. De ogen van een 31-jarige lezer zijn de laatste maanden sterk achteruitgegaan. Haar familie is niet onbekend met oogklachten. Haar overgrootvader was bijvoorbeeld helemaal blind. Een van oma's ogen begaf het ook na een tijd. De ouders van de lezeres hadden allebei last van netvliesontsteking. Is onze lezer nu aan de beurt?

Beide ouders een netvliesontsteking? Dat is wel erg toevallig, vindt Gabriëlle Janssen, voorzitter van de Optometristen Vereniging Nederland. Navraag bij de lezer leert dat een malariamedicijn waarschijnlijk de boosdoener was. Een ongewenste bijwerking van deze medicijnen zijn oogklachten. Geen zorgen over erfelijke aandoeningen dus. Maar wat verklaart de plotse achteruitgang dan wel? Zo vaak komt het niet voor dat een volwassene een heel punt in de min schiet.

“Controles bij opticiens geven soms een vertekend beeld aangezien de metingen subjectief zijn”, luidt de mogelijke verklaring van afdelingshoofd oogheelkunde van het UMC Utrecht Saskia Imhof. “Je geeft zelf aan wat je wel ziet en wat niet wanneer je door verschillende glazen moet kijken.”

Bij oogartsen en optometristen, die anders dan opticiens niet alleen oogmetingen doen maar ook naar de gezondheid van het oog kijken, is het anders. “Zij kunnen oogdruppels toedienen waardoor je pupillen wijder worden. Zo wordt de accommodatie van het oog, het aanpassen van de sterkte van de ooglenzen om scherp te zien, uitgeschakeld. Dan kan een oogarts of optometrist beoordelen hoe sterk je gezichtsvermogen in werkelijkheid is.” Het kan dus zijn dat het zicht van de lezer er in feite niet zo slecht aan toe is.

Accommodatiespier

Dat kan zeker bij een 30-jarige die veel achter de computer zit het geval zijn. Wie veel op de computer kijkt, kijkt van nabij. “Dan kan het zijn dat de accommodatiespier onvoldoende ontspant”, zegt Janssen. “Blijft dat spiertje een beetje verkrampd staan, dan krijg je een fictieve toename van de minsterkte.”



Een oogmeting bij de oogarts. FOTO ANP XTRA

Als de meting bij de opticien een punt hoger uitvalt omdat het spiertje verkrampd is en de werkelijke sterkte dus minder is, kan de lezer contactlenzen of een bril aangemeten krijgen die te sterk is. Dat kan weer tot allerlei klachten leiden. “Bijvoorbeeld hoofdpijnklachten en nekkklachten”, zegt Janssen. “Dan denk je zelf als dertiger niet snel: zou mijn bril wel goed zijn? Dan ga je eerder naar de huisarts of fysiotherapeut terwijl het

Soms kunnen lenzen helpen om de achteruitgang van de ogen tegen te gaan

echte probleem ergens anders ligt.”

Soms kunnen lenzen helpen om de achteruitgang van de ogen tegen te gaan. “Dat is afhankelijk van de leeftijd”, zegt Janssen. “Als je nog groeit en de ogen hebben een minsterkte, kun je de achteruitgang remmen, niet verbeteren. Maar zodra je volwassen bent, werkt dat niet meer.”

Oefeningen

Jongeren die nog in de groei zijn, kunnen wel nog iets doen om de achteruitgang tegen te gaan. “We merken dat een grote groep bijziend wordt door de spelletjes op iPhones en iPads”, zegt Imhof. “Te weinig buiten spelen is ook een boosdoener.”

Is er iets dat volwassenen zoals de lezer kunnen doen om hun ogen te verbeteren? Zijn er niet allerlei oefeningen? Die zijn er zeker. De Batestechiek is er een. Daarbij ontspannen de spieren van de ogen door de palmen van de handen over de ogen te plaatsen, of door te bewegen waardoor de blik niet op een punt wordt gefixeerd. “Het effect van dit soort oefeningen is niet wetenschappelijk bewezen”, zegt Janssen. Dat bij- en verzienden denken dat oog oefeningen soms toch helpen, kan komen door het placebo-effect.

BERT KEIZER

Lopen langs schedels

Een mogelijk dieptepunt in de evolutie van leven op aarde tref je in het beeld van de zogenaamd slimste aap op het erf die braaf achter een welhaast breinloze viervoeter aan sjokt om diens drollen in een plastic zakje op te vangen. In het zicht van een dergelijk tafereel kun je moeilijk volhouden dat er niks fout is gegaan.

Wij blijven een onbegrijpelijke aanwezigheid op aarde. Dat werd me nog eens extra duidelijk in Parijs, waar ik de catacomben bezocht. De gretigheid waarmee we in de rij staan om daar een blik te kunnen werpen op tienduizenden keurig gestapelde skeletten is fascinerend. Ik wilde er zelf ook per se heen. Waarbij ik niet goed begrijp waarom we daar willen rondlopen. Is het om zekerheid te verkrijgen over de aard van de doden? Want op kerkhoven zie je geen skeletten. Wat hier ligt opgestapeld, is afkomstig uit Parijse kerkhoven die men net voor het begin van de Revolutie begon te ruimen. Er liggen naar schatting skeletten van zes miljoen mensen in een onderaardse steengroeve van ongeveer 250 km lengte.

Twee jonge fysiotherapeutes in ons clubje gingen naarstig op zoek naar bot-

ten die ze kennen van een recent anatomisch practicum. Die moesten dan op de foto voor het thuisfront. Geen dijbenen, die kent iedereen, maar vooral ruggenwervels, liefst aangevreten door wat dan wel de pest geweest zal zijn. Hun belangrijkste vondst was een schouderblad, helaas niet met een pijlpunt erin. Voor hen waren al die botten een mufte rapportage over iets dat nogal eens schijnt voor te komen op aarde, het feit dat mensen sterven.

De rest van het gezelschap zat aan de verkeerde kant van de zeventig en wij wandelden aanzienlijk minder huppelend langs de resten van onze voorgangers. Dit was geen subtiel memento mori, meer een treiterig ‘kijk even goed waar je ‘t allemaal voor doet’.

In een van zijn reisbrieven schrijft Reve hoe hij hier rondloopt en er in slaagt om een schedel van onder een stapel weg te grissen en fluks in zijn boodschappentas te stoppen, waarna een hele stapel schedels kletterend achter hem aan komt rollen terwijl hij zich terughast naar de groep en de gids. Heerlijke onzin, hoewel onze fysiotherapeutes wel ontdekten dat de schedels hier en daar los liggen. Ze tilden er net een op toen een suppoost hen betraptte.

In plaats van verontwaardiging toonde hij juist sympathie voor hun bottenjacht en nam ze mee naar schedels ‘met kogelgaten’. Volgens een routinier uit de groep was dat geen didactische ijver, maar een manoeuvre in een heel ander spel. ‘Hij heeft er één keer succes mee gehad, en denkt nu dat het elke keer werkt.’ Bij de uitgang werden onze rugzakjes zorgvuldig gecontroleerd.

En omdat we nu we toch met de doden bezig waren bezocht ik ook het graf

Dit was geen subtiel memento mori, maar een treiterig ‘kijk even waar je het allemaal voor doet’

van Napoleon in de Dome des Invalides. In 1770 stichtte Lodewijk XIV een verzorgingshuis voor zijn moegestreden soldaten. De koepel waaronder Napoleon ligt begraven is een deel van de 17de-eeuwse kerk die bij het complex hoort. In zijn testament schreef Napoleon: ‘Je désire que mes cendres reposent sur les

bords de la Seine, au milieu de ce peuple français que j’ai tant aimé.’ Dat mijn resten mogen rusten aan de oevers van de Seine, te midden van dat Franse volk dat ik zo zeer liefhad. Ja, dat ‘resten rusten’ is geen mooie vertaling, maar daarmee zijn we aangekomen bij de lastige vraag waar de waardigheid ophoudt en de kitsch begint in het leven en streven van deze man.

Zijn graf is indrukwekkend, geheel ingericht naar de net niet fascistoïde esthetiek van de firma Vuist & Laars. Ik kan het niet helpen maar ik vind het prachtig. ‘Ja,’ zei een van mijn reisgenotes, ‘dat soort pompeuze niksigheid ligt jullie katholieken wel.’ Naar mens eigenlijk. Maar Nappie ligt daar hermetisch opgesloten in een gigantische marmeren doos, omringd door twaalf gevlugelde vrouwelijk Victoriebeelden met in de achtergrond nog eens een opsomming van zijn overwinningen in marmeren tafereelen: Iena - Wagram - Austerlitz - enzovoorts.

Het leukste commentaar bij zijn roekeloze opstijging naar de keizerstitel komt van zijn moeder, die tijdens de kroningsplechtigheid verzuchtte: ‘Pourvu que ça dure’. In vrije vertaling: ‘Benieuwd hoe lang dit goed gaat.’

