

# Patienteninformation zum exzentrischen Sehtraining

Angebote Rehabilitation:

LPF

O & M

Punktschrift

Sehfunktion

**Exzentr. Sehtraining**

Augenkrankheiten, welche die zentrale Sehfähigkeit beeinträchtigen, wie z. B. die immer häufiger auftretende Makuladegeneration, reduzieren die Lesefähigkeit oder machen das Lesen oft unmöglich.

Das Problem bei zentralen Sehausfällen besteht darin, dass immer dort wo man hinschaut das Sehen schlecht ist oder Dinge, die man sehen will, ganz verschwinden. Das stellt natürlich bei Tätigkeiten in der Nähe, wie Nähen, Stopfen oder Basteln und ganz besonders beim Lesen ein Hindernis dar.

Es kommt zu Ermüdungserscheinungen, Überanstrengung und sogar Lustlosigkeit. Die Tätigkeiten werden vermieden, aber doch vermisst und man fühlt sich von seinen Mitmenschen abhängig. Lebt man allein, erzeugt dies eine gewisse Hilflosigkeit, sein Leben zu meistern.

Die Ursache liegt in einer Schädigung der Makula. Die Makula ist die zentrale Stelle der Netzhaut. Um Dinge scharf sehen zu können, wird beim Normalsichtigen das Auge so eingestellt, dass die Sehinformation genau auf diese Stelle auftrifft, von dort verarbeitet und weitergeleitet wird, um dann im Gehirn als Bild wahrgenommen zu werden. Ist die Makula nicht funktionstüchtig, so werden zwar umliegende Sehreize wahrgenommen, diese sind jedoch nur unscharf zu erkennen. Das eigentlich wichtige Bild fehlt. Das heißt, man kann sich noch gut in der Umgebung orientieren, um aber genauer sehen oder lesen zu können, fehlt die Schärfe, mehr noch, dass gewünschte Objekt kann nicht fixiert werden. Man muss das Auge anders einstellen, damit ein neues Areal der Netzhaut gereizt wird, um das gewünschte Bild aufzunehmen. Dieses ist jedoch nicht stabil und es kommt zu un stetigen Suchbewegungen des Auges.

## » Was leistet das exzentrische Sehtraining?

Durch das exzentrische Sehtraining kann die Lesefähigkeit wiedererlangt werden. Bei der Sehfunktionsuntersuchung werden Netzhautareale ausgemacht, die für flüssigeres Lesen genutzt werden können. Mit der betroffenen Person werden verschiedene Leseinstellungen ausprobiert und besprochen. Die Einstellung des Auges, in der die am besten geeignete Stelle genutzt werden kann, wird trainiert.

Das exzentrische Sehtraining setzt sich aus mehreren Lesetrainingseinheiten zusammen. Dabei wird eine spezielle Lesetechnik erlernt. Für wiederholtes, selbständiges Üben kann ein neu entwickeltes Computerprogramm als Hilfestellung auch für zu Hause eingesetzt werden. Ein neues Computerprogramm hierfür ermöglicht ein wiederholtes selbstständiges Üben zu Hause. Dadurch ist bis zu einer Sehschärfe von mindestens 3 Prozent (0,03) das Lesen von Zeitungsdruck in einem kurzen Leseabstand und mit Hilfe einer Speziallesebrille (Hyperokular) erreichbar.

Das Ziel des exzentrischen Sehtrainings ist es, eine mobile Lesefähigkeit für unterwegs und zu Hause zu erreichen. Außerdem kann nach erfolgreichem Training ein so genanntes Monokular, eine Art Fernrohr, angepasst werden. Das Monokular ist eine gute Orientierungshilfe im Straßenverkehr zur Erkennung von Ampeln, Straßenschildern, Busnummern oder im Bahnhof zum Lesen von Anzeigetafeln und Fahrplänen. Für Sehaufgaben in einem mittleren Abstand (ca. 40 - 50 cm) können zusätzlich entsprechende optische Sehhilfen besser angepasst und ausgenutzt werden. Ein Stück Lebensqualität wird somit zurück gewonnen.

Die Kosten der zu verordnenden Lesebrille bzw. der notwendigen optischen Sehhilfen trägt im Regelfall die Krankenkasse.

## » Wir beraten Sie gern in unseren Sehzentren der SFZ Förderzentrum gGmbH:

### **Sehzentrum Chemnitz**

Flemmingstraße 8c  
09116 Chemnitz  
Telefon: 0371 3344-254  
Fax: 0371 3344-267

### **Sehzentrum Dresden**

Wiener Platz 6  
01069 Dresden  
Telefon: 0351 3223-399  
Fax: 0351 3223-101

### **Sehzentrum Berlin / Brandenburg**

#### **Berlin**

Möllendorffstraße 3  
10367 Berlin  
Telefon: 030 726168-71  
Fax: 030 726168-72

#### **Königs Wusterhausen**

Luckenwalder Straße 64  
15711 Königs Wusterhausen  
Telefon: 03375 2196-38  
Fax: 03375 2196-32

Informationen im Internet erhalten Sie unter [www.sfz-chemnitz.de](http://www.sfz-chemnitz.de)