

ENERGIFORVALTNING VED SYNSTRÆNING

HUSK AT ØJNENE ER STYRET AF MUSKLER OG NERVER – DE KAN LET BLIVE OVERTRÆNEDE PÅ SAMME MÅDE SOM ET KNÆ KAN RISIKERE AT BLIVE DET EFTER EN SKADE, HVIS MAN ER FOR IVRIG. FIND BALANCEN IMELLEM HVERKEN FOR LIDT ELLER FOR MEGET SYNSTRÆNING.

Jeg har efterhånden stået på sidelinjen under en hel del forløb med synstræning. Både på hjemmefronten og i mit professionelle liv. Jeg vil herunder komme med et par gode råd, som jeg tror kan gøre din synstræningsforløb nemmere og øge sandsynligheden for, at du gennemfører det.

- **Individuel tilrettelæggelse:** Synstræning fungerer bedst, hvis den bliver tilrettelagt individuelt til dig. Øvelserne skal naturligvis udvælges specielt til dine behov, det er klart, men det skal rammerne for træningen også. I den forbindelse er det vigtigt, at antallet af øvelser og antallet af gange, du skal træne hver dag, er tilpasset dit liv. For de fleste PCS-ramte er 1 enkelt gangs synstræning i ca. 10-15 minutter hundrede gange lettere at gennemføre i et i forvejen presset dagsprogram, end 7 gange 2 minutter (som mange ellers bliver instrueret i). Hvorvidt man bliver bedt om at træne én gang om dagen i stedet for mange, kommer i høj grad an på neurooptometristens præferencer. På samme vis skal du også vide, at synstræning godt kan foregå uden brug af skærm. Så hvis du har meget lav skærmtolerance bør du insistere på, at neurooptometristen tilrettelægger øvelser uden brug af skærm.
- **Etabler gode træningsrutiner først:** Det er bedst at starte ud med at sætte sig et uambitiøst mål for den første uge eller to, som det er meget realistisk, at du kan gennemføre. Det er mindre vigtigt, om du opnår nogle fremskridt mht. udførelsen af øvelserne. Det vigtigste er, at du opnår gode rutiner og oplever succes med at udføre øvelserne, så din hjerne bliver positivt indstillet overfor synstræningen fremover. Hvis man starter for hårdt ud, risikerer man at kroppen husker de ubehagelige oplevelser, det har givet, og næste gang automatisk går i forsvarsberedskab, når du skal til at lave synstræning. I de værste tilfælde, jeg har haft, har den PCS-ramte udviklet decidere angst og undgåelsesadfærd i forbindelse med synstræningen. Så tag det her med gode træningsrutiner alvorligt – start stille og roligt ud og ros dig selv for, at du nu er kommet i gang. Du skal vide, at det rent faktisk godt kan nytte noget, selv om man kun får gjort ganske lidt i begyndelsen.

- **4-5 ganges synstræning om ugen er fint:** Nogle neurooptometriste siger, at det er ”bedst hvis du træner hver dag, men 4-5 gange om ugen er også fint”. Mange af de PCS-ramte mennesker, jeg har arbejdet med, har dog fået dette til at blive til, at de pinedød skal synstræne hver dag uanset hvor dårligt de har det – ellers er de selv skyld i, at de ikke får det bedre. Men det passer ikke. Det er min erfaring, at det er bedst at indlægge to-tre hviledage i synstræningen hver uge fra start af (alt efter behov). På den måde kan du undgå at få overanstrengt dine øjne og dit hoved. Hvis det var en knæskade, du skulle genoptræne, så ville du jo heller ikke træne hver dag, uanset hvor ondt det gjorde, vel? Så ville du lytte til din krop og forstå, at der skal restitutionstid til ind imellem, for at træning kan gøre dig godt i længden.

Hviledagene kan altså være med til at få det hele til at fungere i det lange løb. Du kan lægge dem spredt hen over ugen enten i en fast rytme, hvis det fungerer bedst for dig, eller på de dage, hvor du ved, at du skal noget andet, som er hårdt. Husk også, at hvis du bliver ekstraordinært syg (fx af en slem forkølelse), så er det helt legitimt at pleje sig selv og slappe af. Det kan rent faktisk være svært at huske, hvis du hele tiden går rundt og har det dårligt.

- **Lav et afkrydsningskema:** Det er meget motiverende for vores hjerner, hvis vi kan sætte hak eller kryds ved en opgave, som er blevet udført. Det udløser belønningsstoffer i hjernen. Så hvis det lyder som noget for dig, så lav dig et afkrydsningskema, hvor du kan sætte kryds ud fra de dage, du har fået lavet synstræning. Du kan eksempelvis aftale med dig selv, at mindst fire kryds på en uge udløser en smiley 😊 Eller måske en fysisk belønning, du giver til dig selv. Motivation er et kodeord i synstræning. Det kan også hjælpe gevaldigt at involvere andre i din proces og på den måde forpligte dig overfor et andet menneske, der kærligt men stædigt minder dig om at nå dine egentlige mål. Én der støtter og hepper kan være guld værd!

- **Skalér ned, hvis øvelserne er for svære:** Nogle gange bliver der lagt for hårdt ud fra neurooptometristens side. Eller også er du måske for ivrig og forsøger at gøre øvelsen fra start af, som den bør kunne gøres til slut. Det kan både gøre ondt og give ubehag i lang tid efter. De fleste øvelser kan skaleres. De kan gøres færre gange, i kortere tidsrum, langsommere, med mindre udsving eller mindre grad af bevægelse af enten hoved eller øjne. Det er bedre at gå langsomt og lidt forsigtigt i gang, og så få gode træningssessioner, der ikke ryster dit balance-syns-system for meget og ikke giver alt for opspændte øjenomgivelser, end at lave øvelserne med stor kraft og i lang tid. "Mere" er ikke "bedre", når vi taler om synstræning.
- **Hvis du ikke kan gennemføre alle øvelser, så vælg kun de letteste:** Hvis du en dag kan mærke, at det ikke vil være godt for dig at gennemføre hele dit program, så skal du vælge kun at gennemføre de letteste øvelser. For nogle er dette logisk, for andre ikke. Her vender vi tilbage til principperne om, at du skal bygge på gode oplevelser og i øvrigt ikke skal overanstrenges et system, som i forvejen er meget belastet. Jeg har støtte i dette synspunkt fra flere neurooptometriste. På denne måde får du lidt, men god, træning tilpasset din aktuelle dagsform.
- **Varmepude og blid udstrækning før og efter synstræning:** Nakkemusklene hænger tæt sammen med synsmuskler og synsnerver. Hvis du varmer din nakke op inden, du laver dine synsøvelser, så kan dine øjne bevæge sig lettere og mindre besværet. Det kan være en fast del af dit synstræningsritual at lægge eller sætte dig behageligt med en varmepude i nakken 10-15 minutter inden synstræning. Hvis du har nogle gode og blide nakkeøvelser, der løsner i nakken (undgå styrkeøvelser lige i denne situation), kan du også anvende dem. Husk altid at konsultér en dygtig nakkebehandler, hvis du er i tvivl om, hvad din nakke har godt af. Efter synstræning er det på samme vis en god idé at strække blidt ud og slappe af med en varmepude i nakke samt med en øjenpose eller øjenmaske over øjnene i et kvarters tid. På denne måde tager synstræning hurtigt 45 minutter inklusiv pauser, så det skal der selvfølgelig beregnes tid til, og opvarmning og afspænding skal stå mål med behovet. Brug din sunde fornuft og find et niveau, der passer til dig.