

Myopie (min-glazen) - leefstijladvies; informatie voor ouders

In deze folder leest u informatie over de brilafwijking van uw zoon of dochter. Hoe groeit en ontwikkelt een kinderoog? Wat is myopie? Wat kunt u er zelf aan doen om myopie zo beperkt mogelijk te houden? En wat zijn de behandel mogelijkheden?

Hoe groeit een normaal kinderoog ?

Een baby wordt geboren met een (te) klein oog. Wij noemen dit hypermetropie, dat is de medische term voor een plus sterkte. Normaal hebben baby's en kinderen geen bril nodig voor deze plus sterkte, ze zijn gewend om deze sterkte zelf te corrigeren. Net zoals het gezicht op kinderleeftijd groeit, groeit ook het oog. Op de jong volwassen leeftijd moet het oog de normale grootte bereikt hebben, waarbij er geen plus sterkte meer aanwezig is.

Hieronder ziet u een voorbeeld van hoe de groei van het oog normaal kan gaan:

- **Pasgeboren baby:** klein oog, plus sterkte (bijvoorbeeld +3)
- **Rond 6 jaar:** de ogen zijn gegroeid, de plus sterkte neemt af (bijvoorbeeld +1.5)
- **Rond 15 jaar:** de ogen hebben de normale grootte bereikt (0 sterkte)

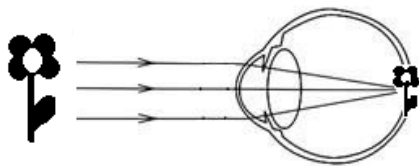
Wat is myopie?

Myopie wordt ook wel bijziendheid of min-sterkte genoemd. Het oog is in verhouding te groot. Een voorbeeld van de ontwikkeling van myopie ziet u hieronder:

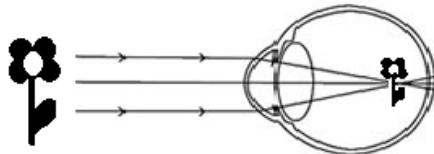
- **Pasgeboren baby:** klein oog, plus sterkte (bijvoorbeeld +1)
- **Rond 6 jaar:** de ogen zijn gegroeid en hebben de normale grootte al bereikt (0 sterkte)
- **Rond de 12 jaar:** de ogen zijn verder gegroeid, er is een min sterkte (myopie) ontstaan (bijvoorbeeld -2)
- **Rond de 20 jaar:** de ogen zijn nog verder gegroeid, de myopie is toegenomen (bijvoorbeeld -4)

Hoe snel het oog groeit, is per kind verschillend. Bij myopie groeit het oog meestal tot latere leeftijd door dan bij een oog wat de normale grootte heeft. Tot de leeftijd van 20 á 25 jaar kan de sterkte bij myopie nog toenemen.

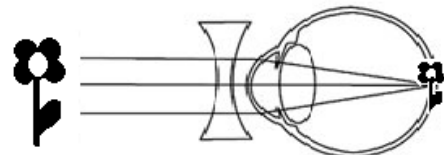
Myopie kan worden gecorrigeerd door een brillenglas. In de onderstaande afbeelding ziet u wat de werking is van zo'n brillenglas.



Normale grootte van het oog, het beeld valt precies op het netvlies



Myopie, het oog is te groot. Het beeld valt vóór het netvlies, de patient ziet daardoor wazig.



Myopie gecorrigeerd met een brillenglas, het beeld valt weer op het netvlies.

Wat is de oorzaak van myopie bij mijn zoon of dochter?

Myopie komt in de wereld steeds meer voor, dit heeft verschillende oorzaken. Hieronder worden deze oorzaken opgenoemd:

- **Erfelijkheid:**

de kans op myopie bij uw kind is hoger als u als ouder(s) ook myopie heeft.

- **Omgevingsfactoren:**

- **Tablet / mobiele telefoon:**

Wanneer uw kind lang achter elkaar leest of op de tablet/ telefoon kijkt (> 45 minuten), is er een kans dat myopie sneller toeneemt.

- **Dichtbij lezen:**

Ook het heel dichtbij houden van het leeswerk vergroot de kans op een snellere toename van myopie.

- **Weinig buiten spelen:**

Daarnaast is bekend dat buiten spelen juist een beschermende invloed heeft op de achteruitgang van de minsterkte. Dus als uw zoon of dochter weinig buiten is, dan vergroot dit eveneens de kans een snellere toename van myopie.

Wat zijn de risico's van myopie?

Een hoge myopie (min 6 of hoger) kan leiden tot verdunning van het netvlies. Het netvlies is onder andere de zenuwlaag aan de binnenkant van het oog. Op (hogere) volwassen leeftijd ontstaan vaker afwijkingen in het netvlies bij de hoge myopie, bijvoorbeeld een netvliesloslating of een bloeding in het netvlies. Door deze afwijkingen kan het zijn dat het oog slechtziend wordt op oudere leeftijd.

Wat kunnen u en uw kind zelf doen aan myopie?

U als ouder kunt zelf invloed uitoefenen op de achteruitgang van myopie van uw zoon of dochter. Als uw kind veel dichtbij kijkt en weinig buiten speelt, dan kan myopie sneller toenemen.

Oogartsen, orthoptisten en optometristen geven daarom een landelijk advies aan alle kinderen met myopie:

- Minimaal 15 uur per week buitenactiviteiten (als het licht is):
2 uur per dag en in het weekend langer. Het focussen op afstand én het zonlicht zorgen ervoor dat myopie minder snel toeneemt.
- Lezen en nabij activiteiten (bijvoorbeeld boeken, tablet, telefoon, computer):
 - Maximaal 45 minuten aaneen (daarna pauze van minimaal 5 minuten);
 - De afstand tussen de ogen van uw kind en het boek, tablet, telefoon of dergelijke moet minimaal 30 cm zijn.



Welke behandeling bij myopie is er?

Naast het bovengenoemd advies is er een behandeling mogelijk om de toename van myopie te remmen. Als myopie bij uw kind jaarlijks fors toeneemt, komt uw kind in aanmerking voor Atropine oogdruppels. Door deze druppels wordt de groei van het oog geremd. Onder een forse toename van myopie wordt een achteruitgang van 1 punt of meer per jaar verstaan (bijvoorbeeld van -3 naar -4 in één jaar tijd).

Wilt u meer informatie?

Kijk dan op de website www.myopie.nl of www.orthoptie.nl

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen?

Neemt u dan contact op met de behandelend orthoptist of oogarts van uw kind.

Deze folder is tot stand gekomen door een samenwerkingsverband tussen Oogziekenhuis Zonnestraal en het Academisch Medisch Centrum te Amsterdam.