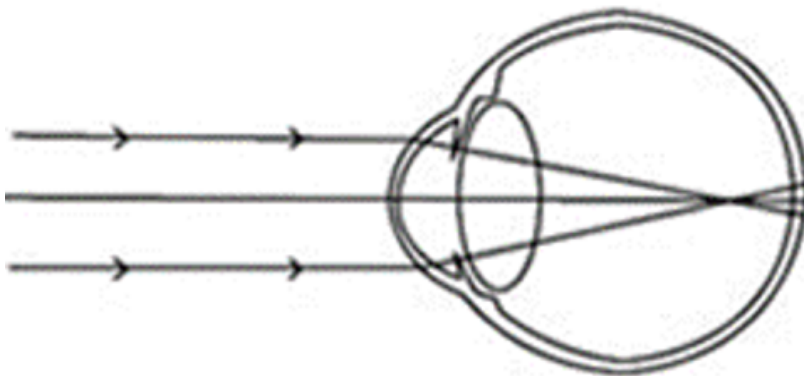


Oogheelkunde
040 286 4825

Myopie (bijziendheid)

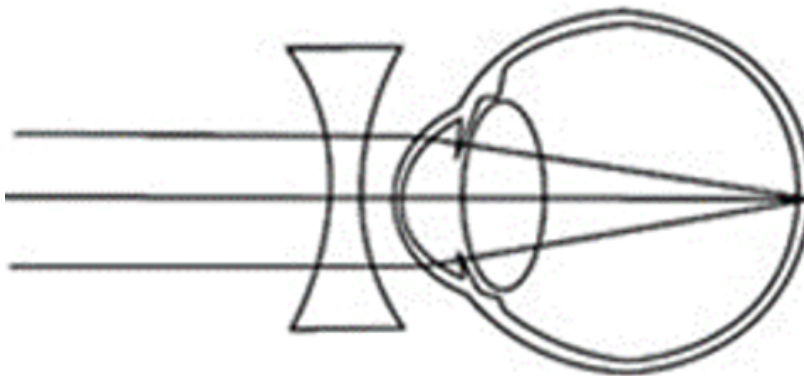
Myopie is een oogafwijking waarbij het oog langer is dan normaal. Je hebt moeite met het zicht op afstand. Deze aandoening wordt gecorrigeerd met een bril die een minsterkte heeft.

Bij kinderen en jongvolwassenen die nog in de groei zijn, neemt de lengte van het oog vaak verder toe, waardoor een steeds hogere brilsterkte nodig is. Er zijn manieren om de toename van bijziendheid te remmen.



Bijziend oog zonder (bril)correctie

Het brandpunt van de lichtstralen die een bijziend oog binnenvallen, valt vóór het netvlies in plaats van erop. Het beeld is onscherp.



Bijziend oog met een min-(bril)correctie ervoor

Na correctie met een min-glas valt het brandpunt van de lichtstralen op het netvlies. Het beeld is scherp.

Risico's van hoge bijziendheid

Bij hoge bijziendheid is de kans groter op het ontwikkelen van oogaandoeningen. Zoals netvliesloslating, maculadegeneratie, glaucoom of staar. Dit wordt vaker gezien bij mensen met een

ooglengte van 26 mm of meer. Wat vaak het geval is bij hoge bijziendheid. Vaak speelt erfelijkheid een rol bij het ontstaan van deze problemen.

Leefregels

Uit studies komt naar voren dat bijziendheid wordt beïnvloed door de juiste leefstijl: voldoende daglicht en het afwisselen van dichtbij en veraf kijken. Deze adviezen worden samengevat in de 20-20-2 regel. Deze regel blijft van belang, ook in combinatie met andere behandelingen.

De 20-20-2 regel:

- Na 20 minuten dichtbij kijken
- Een pauze van 20 seconden om in de verte te kijken
- Minstens 2 uur per dag buiten zijn/ buitenspelen (inclusief pauzes en bijvoorbeeld wandelen of fietsen van en naar school of werk). Zodat je ogen voldoende daglicht krijgen.
- Nabij-werk niet dichterbij houden dan 30cm

Myopie remmende bril of contactlenzen

Myopie remmende brillenglazen en contactlenzen

Er zijn brillenglazen en contactlenzen die speciaal zijn ontwikkeld om de ooggroei te remmen, doordat het licht op een andere manier in het oog valt. Deze oplossing geeft geen bijwerkingen. Deze zijn net zoals gewone brillenglazen en contactlenzen verkrijgbaar via de opticien. Hier zijn kosten aan verbonden. Voor een goede werking is het noodzakelijk om deze dagelijks te dragen.

Nachtlenzen

Nachtlenzen (ook wel ortho-K lenzen genoemd) kunnen de groei van bijziendheid effectief remmen. Vanwege het verhoogde risico op oogontstekingen adviseert het Nederlands Oogheelkundig Gezelschap (NOG) het gebruik van deze lenzen echter niet voor kinderen onder de 12 jaar.

Behandeling met atropine

Uit internationaal onderzoek is aangetoond dat atropine oogdruppels een remmend effect op de groei van het oog hebben.

Wat houdt de behandeling met atropine in?

- Atropine oogdruppels worden op recept door de oogarts voorgeschreven. De druppels zijn met dit recept te verkrijgen bij de apotheek
- Het druppelen dient dagelijks voor het slapengaan te gebeuren, **één oogdruppel in elk oog**. De handen moeten voor het druppelen goed worden gewassen. Het druppelen kan worden uitgevoerd in liggende houding of met het hoofd goed naar achteren.
- De eerste controle vindt telefonisch plaats na 6-8 weken. Vervolgcontroles vinden daarna elk half jaar plaats (op indicatie van de orthoptist kan een andere termijn worden gekozen).
- Over het algemeen duurt een behandeling minimaal 2 jaar. Dit wisselt per persoon.

De bijwerkingen van atropine

- Afhankelijk van de leeftijd van het kind, de lengte van het oog en de toename, wordt bepaald welk percentage atropine druppels passend is. Bij een lage dosis (0,05%) veroorzaken de druppels over het algemeen weinig bijwerkingen. Bij hogere doseringen kan het echter voorkomen dat er leesproblemen ontstaan bij dichtbijwerk. In dat geval kan het helpen om de bril af te zetten tijdens het lezen, of er kan gekozen worden voor een bril met een leesgedeelte.
- Ook kan het gebruik van een hogere dosis leiden tot verwijding van de pupillen, wat kan zorgen voor lichtgevoeligheid.
- Bij minder dan 1% van de behandelde kinderen komen lichamelijke bijwerkingen voor zoals rode ogen, koorts, huiduitslag, snelle hartslag, droge mond en gedragsstoornissen. Als één van deze bijwerkingen zich voordoet, dient er contact te worden opgenomen met de behandelend orthoptist of oogarts.
- Hoewel atropine giftig is wanneer het oraal wordt ingenomen, wordt het al sinds vele jaren gebruikt als oogdruppel. In studies worden geen ernstige gevolgen vermeld (ook niet na langdurig gebruik).

Heb je nog vragen?

Er zijn verschillende websites met waardevolle informatie over myopie.
Een voorbeeld hiervan is: www.myopie-educatie.nl.

Heb je nog vragen over deze informatie, neem dan contact op met:

Poli oogheelkunde, telefoonnummer 040 - 286 48 25

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/oog028-myopie-bijziendheid/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



OOG028
29-12-2025