

Draag het kind een bril, dan test afnemen met en zonder bril en observeer of er verschillen zijn. Kijk bij iedere stap wat het oog doet. Het oog moet netjes blijven volgen. **Afwijkingen:** oog verspringt, knippert of schiet een andere kant uit. Wrijven door de ogen, pijnlijke of rode ogen krijgen, ogen worden moe of hoofdpijn zijn ook indicaties om met oog oefeningen (en vaak ook primaire reflexen) aan de slag te gaan want dit weerhoudt een kind ervan om op school goed te kunnen opletten, te kunnen concentreren en te kunnen doen wat er van hem/ haar wordt verlangd.

Stap 1

Laat het kind rechtop op een stoel zitten waarbij voeten rusten op een grondvlak. Kind vragen met 1 hand het oog aan deze kant af te dekken. Hoofd moet rechtop blijven. Vaak zie je hier al dat kinderen gaan compenseren en hun hoofd scheefhouden of met hun arm op het been steunen om het hoofd te kunnen ondersteunen.

Houd een groen potlood (pen/ viltstift) met punt naar boven als fixatiepunt op ooghoogte van het kind op ong. 30 cm afstand. Vraag of het kind 1 potloodpunt ziet of 2. Ziet het kind er 2, dan afstand vergroten en stoppen op het punt waarbij het kind 1 potloodpunt/ viltstift dop ziet. Bij alle volgbewegingen moet het kind 1 punt zien. Kind moet de punt volgen bij alle bewegingen.

Stap 2

Horizontaal volgen: Beweeg het potlood 3 keer achter elkaar in een rustige vloeiende beweging horizontaal van links naar rechts op ooghoogte tot net voorbij de schouder van het geopend oog en aan de andere kant ong. 10 cm over de middellijn voorbij de neus. Kijk wat het oog doet.

Beweegt een kind het hoofd mee bij het volgen, hier niets van zeggen, alleen observeren. Vraag of het kind het volgen ook kan zonder het hoofd te bewegen en horizontaal volgen herhalen. Meebewegen van hoofd is een compensatie die er niet hoort te zijn.

Stap 3

Verticaal volgen: Beweeg het potlood 3 keer achter elkaar in een rustige vloeiende beweging verticaal van boven naar beneden tot net aan de schouder van het geopend oog en tot ongeveer 10 cm boven het hoofd. Kijk wat het oog doet.

Stap 4

Diagonaal volgen: Beweeg het potlood 3 keer achter elkaar in een rustige vloeiende beweging van de buitenbovenhoek (net boven het hoofd en net voorbij de schouder van het geopende oog) naar de binnenonderhoek (net onder het hoofd tot aan kinhoogte) waarbij je de middellijn kruist. Kijk wat het oog doet.

Stap 5

Cirkels volgen: Maak met het potlood 3 keer achter elkaar in een rustige vloeiende beweging een cirkel om het hoofd (middelpunt is het oog) waarbij je ook weer de middellijn kruist, dus voorbij de neus gaat. Kijk wat het oog doet. Herhaal cirkels volgen, maar beweeg met potlood nu de andere kant op.

Stap 6

Herhaal stap 1 t/m 6 voor het andere oog.

Stap 7

Herhaal stap 1 t/m 6 nu voor twee ogen samen. Als je bij het testen met één oog een afwijking zag, hoef je dit niet persé bij het testen van twee ogen te zien. Het dominante oog kan namelijk compenseren voor het zwakkere oog.