

# HORIZONTEST

[www.neurovisueelcentrum.nl](http://www.neurovisueelcentrum.nl)



## Thuistest Neurovisueelcentrum

### Stap 1:

Ga recht op een stoel zitten. Kijk op een paar meter afstand naar een horizontaal vlak zoals de bovenkant van de televisie, kast, vensterbank raamkozijn etc.

### Stap 2:

Dek met gestrekte rechterhand uw rechteroog af. Duw het oog NIET dicht maar plaats uw vingertoppen op uw voorhoofd. U kijkt nu met uw linkeroog naar de eerder gekozen horizontale lijn.

### Stap 3:

Schuif nu uw recht hand naar het linkeroog. Wissel vervolgens enkele keren deze bewegingen af van links naar rechts en terug.



Het afdekken van links naar rechts en vice-versa gaat ongeveer op snelheid naar de secundewijzer van de klok. U ziet eerst rechts het beeld en vervolgens links. Aangezien de ogen uit elkaar staan ziet u het beeld in de verte van links naar rechts verspringen.

## NEUROVISUEELCENTRUM

Bisschopsmolenstraat 90  
4876 AP Etten-Leur  
tel: +31628634780  
[info@neurovisueelcentrum.nl](mailto:info@neurovisueelcentrum.nl)



## NATALIE CHRISTIAENSEN

Expert in het maken van brillen die er voor zorgen dat u ontspannen kijkt.

# HORIZONTEST

## Thuistest Neurovisueelcentrum

Ziet u het beeld een beetje verspringen in hoogte?  
Zo ja, ga dan verder met deze oefening.



### Stap 4:

Als u rechtshandig bent kunt u het hoofd naar rechts kantelen . Uw oor naar uw schouder toe gebogen. Dek wederom wisselend van links naar rechts uw ogen af en kijk of de scheve horizontale lijn nu rechter verspringt. Bent u linkshandig? dan kunt u het hoofd naar links kantelen. Soms dient u het hoofd de andere kant op te kantelen teneinde de horizon rechter te zien.



## NEUROVISUEELCENTRUM

Bisschopsmolenstraat 90  
4876 AP Etten-Leur  
tel: +31628634780  
info@neurovisueelcentrum.nl



## NATALIE CHRISTIAENSEN

Expert in het maken van brillen die er voor zorgen dat u ontspannen kijkt.

# HORIZONTEST

## Thuistest Neurovisueelcentrum

### Zag u de horizon scheef?

Wanneer u de horizon scheef zag en met uw hoofd gekanteld rechter, dan betekent dit dat er een inspanning vanuit uw lichaamshouding nodig is om uw ogen goed samen te laten werken. Deze (spier)inspanning vanuit de houding (nek) kan enorm belastend zijn.

### Focussen van dichtbij naar veraf

Steek uw duim omhoog op ooghoogte en kijk dichtbij naar uw duim en vervolgens naar het object in de verte. Kijk vervolgens weer naar uw duim voor enkele seconden en wederom veraf. Valt het op dat het focussen/ instellen even duurt? Probeer vervolgens uw hoofd weer te kantelen waardoor u rechter ziet en herhaal de focusoefening nogmaals. Mogelijk dat u nu merkt dat het focussen sneller verloopt.

### puntje van de stoel zitten

Een andere manier om de relatie tussen de ogen en de lichaamshouding vast te stellen is het gaan verzitten op het puntje van de stoel. Wanneer u normaal zit en naar kleine letters kijkt in de verte en vervolgens naar voren schuift tot op het puntje van de stoel (uw bekken een beetje gekanteld) en er net niet van af glijdt, is de kans aanwezig dat u scherper, zwarter en stabielier ziet. Het anders focussen zoals hierboven beschreven laat zien dat uw stand van het lichaam invloed heeft op de samenwerking tussen de ogen.

### Aanpak:

Deze thuistest van het Neurovisueelcentrum geeft een eerste indruk van hoeveel moeite het voor uw lichaam kost om tijdens dagelijkse bezigheden goed te zien/ focussen. Dit kan zoveel energie kosten dat uw systeem uit balans raakt.

Deze thuistest is een simpele indicator en géén meetinstrument. Neem daarom altijd contact op wanneer u vragen of aanhoudende klachten heeft.

### Jongeren en de thuistest

De horizontest is minder goed geschikt voor kinderen omdat het voor jongeren niet evident is om de termen staat het beeld hoger of lager etc. goed te begrijpen. Een veel voorkomend kenmerk bij de jongeren die een scheve horizon hebben is de vinger of leesliniaal onder de regel houden tijdens het lezen omdat men anders een regel te hoog of te laag leest. Soms ervaren kinderen dansende letters of wazig zien tijdens het opkijken naar het bord.

Advies: Plan een intake en we zoeken samen uit hoe ik uw situatie kan verbeteren.

## NEUROVISUEELCENTRUM

Bisschopsmolenstraat 90  
4876 AP Etten-Leur  
tel: +31628634780  
info@neurovisueelcentrum.nl



NATALIE CHRISTIAENSEN

Expert in het maken van brillen die er voor zorgen dat u ontspannen kijkt.