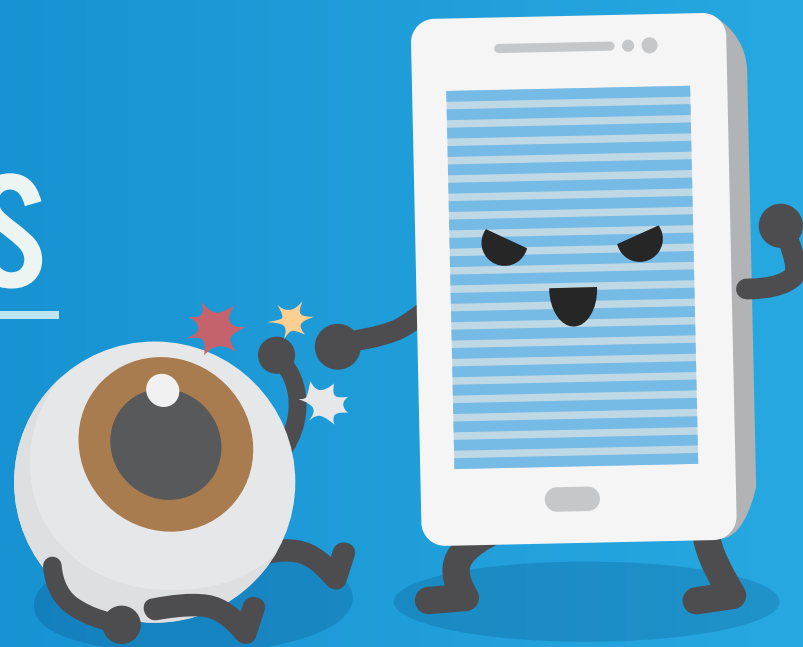


# 9 SYMPTOMEN VAN DIGITALE OOGSTRESS

Digitale oogstress ontstaat door langdurig beeldschermgebruik. Dit doet zich voor bij mensen van alle leeftijden. De kans is groot dat je digitale oogstress hebt, als je last hebt van onderstaande symptomen.



1

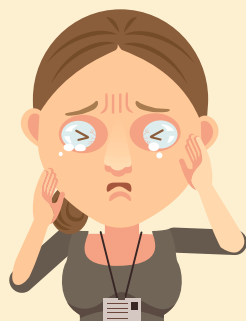
## HOOFDPIJN



Hoofdpijn rond de ogen of in het voorhoofd zijn tekenen dat je te lang naar een digitaal scherm gekeken hebt.

2

## VERMOEIDE OGEN



Vermoeide ogen is een symptoom waar veel kantoormedewerkers last van hebben. Als je ogen heel vermoeid zijn of zeer doen kan dit ook een gevolg zijn van lang naar een scherm staren.

3

## SLAPERIGHEID



Last van oververmoeidheid? Dit kan een manier van je lichaam zijn om je te vertellen dat je ogen te hard gewerkt hebben. Het sluiten van de ogen geeft de spieren rondom tijd om bij te komen.

4

## WAZIG GEZICHTSVELD



Als de oogspieren zo gewend zijn aan het scherpstellen op een korte afstand, kunnen ze niet meer ontspannen bij het kijken op de lange afstand. Een wazig gezichtsveld gedurende de dag kan hier een gevolg van zijn.

5

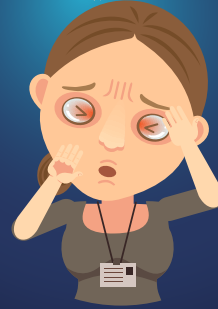
## OVERGEVOELIGHEID



De spieren die we gebruiken om scherp te stellen zitten direct naast de spieren die de grootte van onze pupillen bepalen. Als de ogen vermoeid zijn kan er dus een overgevoeligheid voor licht ontstaan.

6

## NACHTBLINDHEID



Nachtblindheid kan ontstaan door oververmoeide spieren rond de ogen door het constant scherp stellen op beeldschermen.

7

## DROGE OGEN



Normaal gesproken knipperen mensen 20 keer per minuut. Tijdens het lezen van tekst op papier 15 keer. Wanneer mensen naar een scherm staren is dit slechts 10 keer, waardoor ogen uitdrogen.

8

## JEUKENDE OGEN



Jeukende ogen kunnen veroorzaakt worden door vermoeide spieren rond de ogen. Dit zorgt voor irritatie, waardoor je de neiging hebt om er in te wrijven.

9

## SLECHTE CONCENTRATIE



Een accommodatiestoornis kan het moeilijk maken om je te concentreren op bepaalde taken, zoals het lezen van een tekst. Door de klachten neemt het concentratievermogen af.