

Halten Sie sich an die Empfehlungen und Dosierungen der Therapeutin / des Therapeuten.

- Verwenden Sie den Vollbildschirm.
- Setzen Sie sich eher nahe an den Bildschirm, damit auch die Peripherie ihres Blickfeldes einbezogen ist.
- Achten Sie auf eine gute Körperhaltung. Bei Bedarf muss der Bildschirm höher gestellt werden.
- Haben Sie ein Tablet, können sie das Training im Stehen machen.
- Schauen Sie auf die Balken/Punkte als Ganzes. Die Augen werden den Balken automatisch folgen und zurückspringen.
- Trainieren Sie in der Geschwindigkeit und nur solange Sie sich wohl fühlen.

- Trainieren Sie regelmässig (täglich, ev. mehrmals).
 - Bei Besserung steigern Sie die Dauer und später die Geschwindigkeit.
-

VARIANTE A: INDIVIDUELL EINSTELL- UND DOSIERBARE OPTOKINETISCHE STIMULATION

Verändern der Geschwindigkeit

Einstellung unter *Speed*:

Streifen: je tiefer die Zahl, desto schneller

Punkte: je höher die Zahl, desto schneller

Unter folgenden Links finden Sie individuell dosier- und einstellbare optokinetische Stimulation.

Streifen nach links, rechts, oben, oder unten

<https://antonyakushin.github.io/okn-stripes-visualization/>

Rotierende Punkte

<https://antonyakushin.github.io/okn-dots-visualization/>

VARIANTE B: TRAINING MIT VIDEOS

Anleitung und Links als PDF

- Verwenden Sie den Vollbildschirm.
- Für die horizontale und vertikale Bewegung gibt es 2-3 Varianten. Wählen Sie die Variante aus, die Sie am besten finden.
- Beginnen Sie mit der einfacheren Bewegungsrichtung und der langsameren Geschwindigkeit.
- Bei Besserung wählen Sie eine schwierigere

Bewegungsrichtung.

Verändern der Geschwindigkeit:

- Unten rechts auf Einstellungen klicken
- Auf «Geschwindigkeit» klicken
- Geschwindigkeit wählen

HORIZONTALER BEWEGUNG NACH LINKS

HORIZONTALER BEWEGUNG NACH RECHTS

VERTIKALE BEWEGUNG NACH OBEN

VERTIKALE BEWEGUNG NACH UNTEN

DIAGONALE BEWEGUNG NACH RECHTS UNTEN

DIAGONALE BEWEGUNG NACH RECHTS OBEN

DIAGONALE BEWEGUNG NACH LINKS UNTEN

DIAGONALE BEWEGUNG NACH LINKS OBEN