

Optokinetisches Training

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 einbezogen ist.
- 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.
- Schauen sie auf die Balken. Die Augen wrden den Balken automatisch folgen und zurückspringen.
- Üben Sie eher kurz, aber regelmässig (täglich, mehrmals täglich).
- Bei Besserung steigern Sie die Dauer und später die Geschwindigkeit.
- Bei Besserung wählen Sie eine schwierigere Bewegungsrichtung.

Verändern der Geschwindigkeit:

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