

Mythe of waarheid: Verslechtert het dragen van een bril je ogen?



Veel bril dragers komt het bekend voor: Na een dag met bril op, lijkt het ineens of je nog slechter ziet zonder bril, dan toen je vanmorgen opstond. Worden je ogen lui? Is je zicht echt slechter geworden? Of is het onzin en is er sprake van een mythe?

Volgens Hoogleraar in de Oogheelkunde professor Luyten is het simpel: 'Een bril verandert absoluut niet je sterkte.' Brillen veranderen de lichtstralen die het oog krijgt. Ze veranderen geen deel van het oog zelf. Maar wat als een bril te sterk is? Passen mijn ogen zich dan daarop aan? Nee, een te sterke bril is niet schadelijk voor de ogen van een volwassene. Maar de bril zal het zicht in dat geval niet corrigeren, dus de bril drager zal niet scherp zien en kan last krijgen van hoofdpijn. Het maakt ook geen verschil of je lenzen draagt in plaats van een bril.

Hoe zit dat bij kinderen? Lange tijd werd er gedacht dat het expres geven van een lagere sterkte dan nodig bij kinderen beter zou zijn voor hun zicht op de lange termijn. Maar een studie in 2002 wees uit dat het tegenovergestelde het geval is. Een groep kinderen van tussen de 9-14 jaar kreeg de juiste sterkte bril, terwijl een andere groep een lagere sterkte kreeg. Na twee jaar bleek dat bij de laatste groep hun ogen sneller achteruit waren gegaan.

Kinderen op smartphones

Volgens Luyten spelen omgevingsfactoren wel een rol: 'In Zuidoost-Azië is er sprake van toenemende bijziendheid. Steeds meer kinderen kijken vaak dichtbij; op het scherm van een tablet of smartphone. Dat is slecht voor de ogen. Daarnaast is het natuurlijk ook gewoon genetisch bepaald.'

Ouderdomsverziendheid

Vaak krijgen mensen van rond de 45 last van 'ouderdomsverziendheid', ook wel presbyopie genoemd. Het is dan tijd voor een leesbril. Vaak lijkt het dan alsof je steeds slechter gaat zien, maar volgens medici heeft dit puur te maken met ouderdom. Of je nu wel of niet die leesbril zou opzetten, je zicht wordt sowieso slechter. Dan kun je maar beter zorgen dat je scherp ziet door een bril op te zetten.

Bron: BBC / LUMC (06/2016)