

## PAMATA EKSOFORIJA

Pamata eksoforija ir stāvoklis, kad pie normālas AK/A vērtības ir zema toniskā vergence. Līdz ar to eksoforijas lielums tālumā un tuvumā ir vienāds, bet pozitīvā fūzionālā vergence (PFV) abos attālumos ir samazināta.

<i>Simptomi</i>	<i>Pazīmes</i>	<i>Cēlonis</i>	<i>Risinājums</i>	<i>RT efektivitāte</i>
<p><i>Biežāk sastopamie simptomi:</i></p> <p>Acu un galvas sāpes pie ilgstošiem tuvuma darbiem</p> <p>Miglošanās un dubultošanās, gan tuvumā, gan tālumā</p> <p>Forija dekompensējas spožā gaismā</p> <p>Vienas acs miegšana spožā gaismā</p> <p>Miegainība</p> <p>Grūtības koncentrēties</p> <p>Izvairīšanās no tuvuma slodzes</p> <p>Lasāmā teksta šķietamā kustība</p>	<p>Ekso tuvumā = ekso tālumā (var atšķirties <math>7\Delta</math> ietvaros)</p> <p>AK/A – N</p> <p>↓ <b>PFV</b> tālumā un tuvumā</p> <p>↓ <b>BAV</b> (grūtības ar „+” lēcām)</p> <p>↓ <b>NAR</b> (pārbaudot binokulāri)</p> <p>↓ <b>VV</b> (grūtības ar BĀ)</p> <p>↓ MEM (<math>\leq 0.50</math> D)</p>	<p>Parasti idiopātiski</p> <p>Iespējama pacientiem ar diverģences ekscesu, kas izpaužas, kā sekundāra konverģences nepietiekamība</p> <p>Etioloģija var būt saistīta ar tādām anatomiskajām novirzēm kā anomāla muskuļu piestiprināšanās, saišu un orbītas formas īpatnības</p> <p>Pārmērīgs ārējo taisno muskuļu tonuss</p>	<p><b>1. Brillles</b> Pilna ametropijas korekcija (bieži arī hipermetropijas pilna korekcija). Ieteicamas tonētās lēcas.</p> <p><b>2. Redzes terapija</b> a) mājas apstākļos veicama RT b) optometrista prakses vietā veicamā RT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Piespiedu konverģences trenēšana</b></li> <li>• <b>Broka stīga jeb bumbiņu virtene</b></li> <li>• <b>Muciņu karte</b></li> <li>• <b>Atvēruma lineāls</b></li> <li>• <b>Tranaglīfi un vektogrammas</b></li> <li>• <b>Maināmās prizmas</b></li> <li>• <b>Brīvās prizmas</b></li> <li>• <b>Fūziju rezervju trenēšanas kartes</b></li> <li>• <b>Stereogrammu kartes</b></li> <li>• <b>Antisupresijas vingrinājumi</b></li> <li>• <b>Lēcu fliperu vai brīvo lēcu maiņas metode</b></li> <li>• <b>Lēcu šūpoles</b></li> </ul> <p><b>4. Prizmatiskā korekcija</b></p> <p><b>5. Ķirurģiska iejaukšanās</b> Veic tikai ja redzes terapija nedod vēlamo rezultātu un uzlabojumu un tikai pie eksoforijām virs 15-20<math>\Delta</math>.</p>	<p>Laba</p>

Ekso – eksoforija; ↓ – samazināts; ↑ – paaugstināts; AK/A – akomodatīvās konverģences attiecība pret akomodāciju – norma ir 4:1; BĀ – bāze uz āru; PFV – pozitīvā fūzionālā vergence; NFV – negatīvā fūzionālā vergence; VV – vergences vieglums; BAV – binokulārās akomodācijas vieglums; NAR – negatīvās akomodācijas rezerves; MEM – dinamiskās retinoskopijas metode; RT – redzes terapija; AA – akomodācijas amplitūda

## Optometrista prakses vietā veicamā redzes terapija PAMATA EKSOFORIJA

Pamata eksoforijas gadījumā redzes treniņus var veikt mājas apstākļos, taču rezultāts ir atkarīgs no pacienta motivācijas sev palīdzēt. Ja mājas apstākļos vingrinājumus pacients nevēlas veikt, tad optometrista prakses vietā redzes terapijai izdala vairākus posmus.

### Redzes terapijas 1. posms

- Konverģences uzlabošana
  - Piespiedu konverģences trenēšana**
  - Broka stīga jeb bumbiņu virtene**
  - Muciņu karte**
- Palielināt PFV amplitūdu
  - Maināmās prizmas** (procedūra PFR trenēšanai)
  - Stereogrammu kartes** (procedūra PFR trenēšanai)
  - Fūziju rezervju trenēšanas kartes** (procedūra PFR trenēšanai)
  - Atvēruma lineāls** (procedūra PFR trenēšanai)
  - Tranaglifi un vektogrammas** (procedūra PFR trenēšanai)
- Palielināt AA
  - Tuvuma/tāluma metode**
  - Lēcu fliperu vai brīvo lēcu maiņas metode**
  - Lēcu šūpoles**

### Redzes terapijas 2. posms

- Palielināt NFV amplitūdu
  - Stereogrammu kartes** (procedūra NFR trenēšanai)
  - Fūziju rezervju trenēšanas kartes** (procedūra NFR trenēšanai)
- Uzlabot PFV un NFV vieglumu
  - Atvēruma lineāls**
  - Tranaglifi un vektogrammas**
  - Maināmās prizmas**
  - Brīvās prizmas**
- Palielināt PFV vidējā attālumā un tālumā
  - Stereogrammu kartes** (procedūra PFR trenēšanai)
  - Fūziju rezervju trenēšanas kartes** (procedūra PFR trenēšanai)
- Iemācīt noturēt pastāvīgu binokularitāti
  - Antisupresijas vingrinājumi**