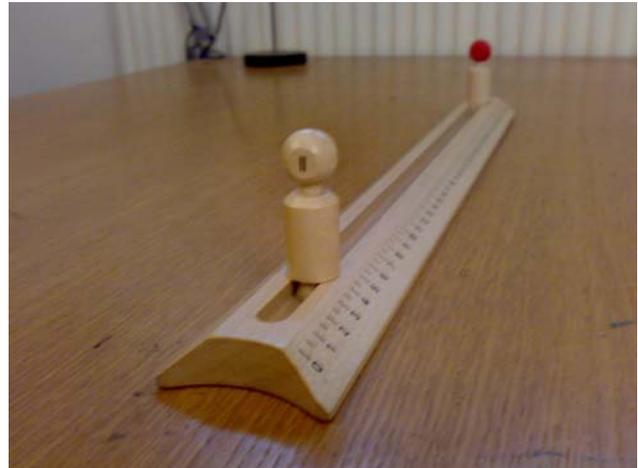
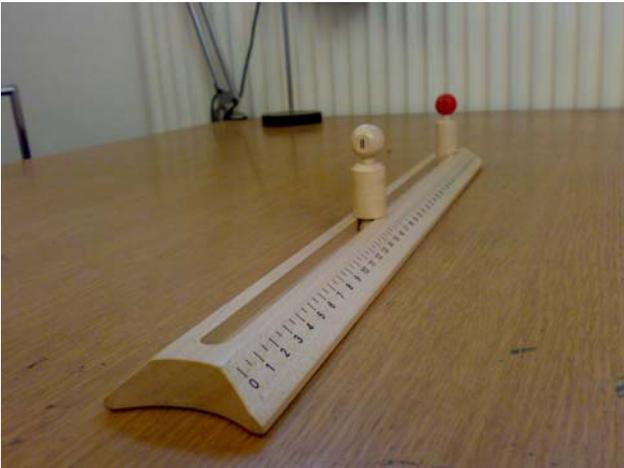


## Hinweise zur Anwendung des A=C-Stabes nach Safra für Diagnose und Therapie



### 1. Messung der Akkommodationsbreite

Das ausgeschnittene Ende des Stabes wird seitlich über der Oberlippe der zu untersuchenden Seite angelegt, das andere Auge bleibt geschlossen. Schieben Sie das Männchen mit der Strichseite gegen das Auge, bis der Prüfling nicht mehr zwei, sondern drei Striche sieht. Halten Sie an und lesen Sie die Akkommodationsbreite auf dem Stab in Dioptrien ab. Sie ist altersabhängig und beträgt nach *Donders* für

10 J.	14 dpt	7 cm		50 J.	2.75 dpt	36 cm
20 J.	10 dpt	10 cm		60 J.	1 dpt	1 m
30 J.	6.5 dpt	16 cm		70 J.	0 dpt	
40 J.	4.75 dpt	21 cm				

Hinweis: Die beidäugige Akkommodation beträgt etwas mehr,

### 2. Messung des Konvergenznahpunktes

Das ausgeschnittene Ende des Stabes wird über der Mitte der Oberlippe angelegt, Schieben Sie das Männchen mit der Gesichtsseite gegen die Nasenwurzel des Untersuchten, bis dieser das Gesichtchen doppelt sieht (anstatt zwei, drei oder vier Augen). Halten Sie an und lesen Sie den Konvergenznahpunkt auf dem Stab in cm ab. Normalerweise liegt dieser bei 5-3cm.

(Bei Annäherung des weissen Männchens scheint das rote doppelt und die beiden doppelten roten Männchen auseinander zu gehen. Auf diese Weise prüft man die positive physiologische Diplopie.)

### 3. Konvergenzübung

Der Patient legt den Stab über der Mitte der Oberlippe an und schiebt das weisse Männchen mit der Gesichtsseite gegen seine Nase. Wenn er das Gesichtchen doppelt sieht, schiebt er das Männchen wieder weg, bis die beiden Gesichtchen wieder vereinigt sind. Er hält nun das Gesichtchen während 15 Sekunden fixiert. Diese Übung wird etwa 10mal (nicht mehr !) ein- bis zweimal täglich durchgeführt.

#### **4. Übung der beidäugigen Fixation**

Der Patient legt den Stab über der Mitte der Oberlippe an. Diesmal wird das weisse Männchen von der Nase weg zum roten Männchen, geschoben. Dieses wird fixiert, wobei das weisse Männchen doppelt, erscheint. Die Fixation des roten Männchens zwischen den beiden weissen soll während etwa. 15 - 20 Sekunden aufrecht erhalten werden. Diese Übung wird etwa 10 mal wiederholt.

Bitte beachten:

1. Das Männchen gleitet besser, wenn Sie es unten an der Basis halten.
2. Aus Gründen der Hygiene empfiehlt es sich beim Anlegen des Stabes einen Zellstofftupfer oder den Finger unterzulegen. Dabei ist ca. 1 cm zuzurechnen.

Dr. med. Doris Safra, Myrtenstrasse 3, 9010 St.Gallen

## Übungen mit dem A=C-Stab (Safra) für Kinder und Erwachsene mit Leseproblemen

<i>Konvergenzübung</i>	<p>Lege den Stab über der Oberlippe an und mache folgende Übung: Schiebe das weisse Männchen mit der Gesichtsseite gegen die Nase, bis Du es doppelt siehst. Schiebe es dann wieder langsam zurück, bis es wieder einfach ist. Schau es an und zähle langsam auf 15. Dann schiebe das weisse Männchen wieder zurück zum roten und wiederhole das ganze nochmals, im Ganzen 10 mal.</p> <p>Während Du das weisse Männchen zur Nase schiebst, siehst Du, wie aus dem roten zwei Männchen werden, die immer weiter auseinander gehen. Wenn Du das siehst, machst Du die Übung richtig. Ein gutes Resultat ist, wenn das weisse Männchen erst bei 5cm doppelt wird.</p>
<i>Asymmetrische Konvergenz</i>	<p>Drehe den Stab ein wenig nach rechts und mache die Übung wie vorher 5-10mal, dann das gleiche, indem Du den Stab nach links drehst. Achte immer darauf, dass das rote Männchen doppelt wird, während das weisse immer einfach bleibt.</p>
<i>Entspannung der Konvergenz beidäugige Fixation</i>	<p>Diesmal schiebst Du das weisse Männchen gegen das rote, das Du diesmal anschaust. Jetzt wird das weisse Männchen doppelt und ist immer weniger doppelt, je näher es vor dem roten steht. Schliesslich hat das rote Männchen seinen Kopf zwischen den zwei weissen. Schau es an und zähle langsam auf 15. Wiederhole die Übung 5-10mal.</p>
<i>Einseitige Akkomodation</i>	<p>Schiebe den Stab ein wenig nach rechts auf der Oberlippe. Schliesse das linke Auge mit einem flach zusammengelegten Taschentuch zwischen Auge und Brillenglas. Diesmal schiebe das weisse Männchen mit der Strichseite zum rechten Auge, bis aus den zwei Strichen plötzlich drei werden. Schiebe dann das weisse Männchen wieder zurück, bis aus den 3 Strichen wieder zwei geworden sind. Schau sie fest an und zähle auf 15. Wiederhole die Übung 5-10mal.</p> <p>Verschiebe den Stab jetzt ein wenig nach links, verschliesse nun das rechte Auge mit dem Taschentuch und mache die gleiche Übung jetzt mit dem linken Auge.</p>
<i>Beidseitige Akkomodation</i>	<p>Mache jetzt die selbe Übung mit dem Stab in der Mitte und beiden Augen offen.</p>

Merke: Das Männchen kann besser in der Schiene gleiten, wenn du es ganz unten festhältst.

Dr. med. Doris Safra, Myrtenstrasse 3, 9010 St.Gallen