

Inspirationsark til Next Level OPK

Har du fået instrukser af din behandler/træner, så følg venligst disse, fx at stå/sidde, bruge højre/venstre hånd samt hvilken retning OPK billederne skal bevæge sig i op/ned, mod højre/venstre.

Tilpas altid størrelse af billeder samt hastighed så du bliver let udfordret og **ikke** oplever ubehag.

Sportsbolde OPK

OPK-sportsboldene kan anvendes på samme måde som OPK-ballonerne, se inspirationsarket for Basis pakken.

Near/Fare øjn hop

Hvis du har OptoSense tilgængeligt på både en iPad/tablet og en iPhone/android, så kan du træne Near/Fare øjn hop.

Placer din iPad/tablet 3-5 meter foran dig og brug din iPhone/android håndholdt foran dig.

Skift nu fokus skiftevis mellem iPad/tablet og iPhone/android.

Perifer synstræning

Forberedelse: tag screen shots af samtlige 8 sportsbolde og print dem ud.

1. Sæt billederne op i en cirkel rundt om din enhed.
Hold hele tiden fokus på OPK rullet og uden at fjerne fokus fra billederne på skærmen. Når du har fokus på fx tennisbolden, brug den hånd der er tættest på billedet af tennisbolden der er sat op omkring skærmen, til kort at rører ved billedet af tennisbolden, og så videre med den næste sportsbold der kommer i OPK rullet.
 2. Kræver evt. nogle lidt større udprintet billeder af de 8 sportsbolde.
Læg billederne i en cirkel om dig på gulvet hvor du står.
Hold hele tiden fokus på OPK rullet og uden at fjerne fokus fra billederne på skærmen. Når du har fokus på fx tennisbolden, brug den fod der er tættest på billedet af tennisbolden der ligger på gulvet, til kort at "træde" på billedet af tennisbolden, og så videre med den næste sportsbold der kommer i OPK rullet.
-

Koordination OPK

1. Fokuser **kun** på stjernerne og se bort fra firkanterne.
Når stjernen er midt på linjen så klap med begge hænder ned i bordplade eller på siden af overlår. Når stjernen er på venstre side af linjen så klap kun med venstre hånd og når den er på højre side af linjen så klap kun med højre hånd.
 2. Fokuser **kun** på firkanterne og se bort fra stjernerne.
Når firkanten er midt på linjen så enten vip med tæerne på begge fødder ELLER løft begge hælene så du kommer let op på tæer. Når firkanten er på venstre side af linjen skal du kun aktivere venstre fod, når firkanten er på højre side af linjen skal du kun aktiverer højre fod. Du kan også vælge at løfte hele foden fra underlaget, så du skal lave et lille hop når firkanten er i midten af linjen.
 3. Fokuser **skiftevis** mellem stjerner og firkanter, så både hænder og fødder bliver aktiveret men stadig kun med en "instruks" pr linje. OBS du kan selv lave den svære ved at ændre på forhold fra 1:1 til fx 1: 2 altså fokus på stjerne, firkant, firkant, stjerne, firkant, firkant osv.
 4. Fokuser nu **både** på stjerner og firkanter ved samtlige linjer, så både hænder og fødder er aktive ved hver linje.
 5. Find selv på "opgaver" – fx. stjerner eller firkanter bytter "mening", så stjerne betyder fødder og firkant betyder hænder.
-

Go/NoGo OPK (rød/grøn)

1. Tryk kun på de Go og NoGo OPK-billeder der passer sammen med betydningen af farven de er skrevet med.
Grøn farve signalerer betydningen start/"sæt i gang", hvilket passer sammen med ordet "Go".
Farven rød signalerer betydningen stop/vent, hvilket passer sammen med ordet NoGo.
-det vil sige tryk **kun** på de grønne "Go" og de røde "NoGo".
2. Du kan ændre på øvelsen så du nu skal trykke på de Go og NoGo der **IKKE** passer sammen med betydningen af farven de er skrevet med, altså røde "Go" og grønne "NoGo"
3. Du kan selv koble ovenstående sammen med en fysisk øvelse du selv bestemmer hvad skal være, fx at klappe med hænderne på samme side overlår (højre hånd på højre overlår og venstre hånd på venstre overlår) ved de grønne "Go" og de røde "NoGo" OG krydse over med hænderne og klappe på modsatte overlår (højre hånd på venstre overlår og venstre hånd på højre overlår) ved de røde "Go" og grønne "NoGo".

Stroop OPK (4 farver og 8 farver)

Brug mest tid på at øve den af de nedenstående versioner der er mest udfordrende for dig.

1. Læs ordene højt på engelsk. OBS hjernen skal ignorere farverne de er skrevet med.
 2. Sig selve farven som bogstaverne er skrevet med på engelsk. OBS hjernen skal her ignorere det ord bogstaverne staver til.
-

Pile OPK -4 retninger (rød/grøn)

OPK-pilene kan bruges på mange forskellige måder, hvor du selv beslutter dig for hvilken krops- eller øjn øvelse der skal kobles sammen med en pil i en given retning.

Her er 3 forskellige måder at lave øjn øvelser på, gældende for alle 3 er at:

- når pilen er grøn så skal du udføre opgaven i **samme retning** som pilen peger.
- når pilen er rød så skal du udføre opgaven i den **modsatte retning** af pilens retning.

VOR (Vestibulo-Ocular Refleks).

Øjnene skal hele tiden holde fokus på OPK-pilene, imens du laver en/et lille Bevægelse/vip med hovedet i den retning som pilen indikerer:

1. Når pilen der peger **op** og er grøn, hold fokus på pilen med øjnene og lav et lille vip med hovedet **opad** og så retur til neutral.
2. Når pilen der peger **op** og er rød, hold fokus på pilen med øjnene og lav et lille vip med hovedet **nedad** og så retur til neutral.

Øjn hop (Eye Saccades)

Her holdes hovedet stille og det er kun øjnene der skal bevæges i et lille øjn hop ud i den retning pilen indikerer:

1. Når pilen der peger **op** er grøn, hold hovedet stille og lav et øjn hop **opad** og så retur til neutral.
2. Når pilen der peger **op** er rød, hold hovedet stille og lav et øjn hop **nedad** og så retur til neutral.

Hoved sakkader (Head Saccades)

Her skal hoved- **og** øjenbevægelse **følges ad** ud i den retning som pilen indikerer:

1. Når pilen der peger **op** er **grøn**, laver du et vip med hovedet **opad** på samme tid med at du laver et øjn hop **opad**, og så retur igen til neutral.
 2. Når pilen der peger **op** er **rød**, laver du et vip med hovedet **nedad** på samme tid med at du laver et øjn hop **nedad**, og så retur igen til neutral.
-

Pile OPK -8 retninger (sort).

OPK-pilene kan bruges på mange forskellige måder, du kan selv beslutter hvilken krops- eller øjn øvelse der skal kobles sammen med en pil i en given retning.

Her er 3 forskellige måder at lave øjn øvelser på.

1. VOR/aVOR (Vestibulo-Ocular Refleks). Hold hele tiden fokus med øjnene på OPK-pilene, imens du laver en/et lille bevægelse/vip med hovedet i den retning som pilen indikerer.
2. Øjn hop (Eye Saccades). Hold hovedet stille og bevæg **kun** øjnene i et lille øjn hop ud til den retning pilen indikerer.
3. Hoved saccader (Head saccades). Bevæg/vip hovedet **og** hop med øjne **sammen** så de "følges ad" ud i den retning som pilen indikerer.

Hvis du af din behandler/træner er blevet instrueret i specifikke VOR/aVOR, så du kun skal træne enten det højre eller venstre indre øre, så lav kun VOR/aVOR når de pilene der indikerer de instruerede retninger, kommer frem på skærmen.