



**Präventive Versorgung
bei Kurzsichtigkeit von Kindern**

Die Zunahme der Kurzsichtigkeit bei Kindern ist weltweit ein aktuelles Phänomen. Dafür gibt es verschiedene Ursachen.

- Forschungsergebnisse zeigen, dass bei Kindern, die zu wenig Zeit im Freien bei Tageslicht verbringen, die Entwicklung und das Fortschreiten der Myopie begünstigt wird.
- Zu viel Nahtätigkeit wie Lesen, Computer-, Tablet- oder Smartphonennutzung gelten ebenfalls als Risikofaktoren.
- Sind Sie als Eltern kurzsichtig, ist es eher wahrscheinlich, dass Ihr Kind ebenfalls kurzsichtig wird.



Kinder sollten bei Tageslicht viel Zeit im Freien verbringen.

Und nun?

Heute ist bekannt, dass es ernst zu nehmende Risiken gibt, wenn sich die Kurzsichtigkeit stetig weiterentwickelt.

Je schneller eine Kurzsichtigkeit von Betroffenen fortschreitet und je höher diese endgültig wird, desto größer wird auch das Risiko für die Augengesundheit besonders im höheren Lebensalter. Kommt es durch die wachsende Kurzsichtigkeit zum Beispiel zu einer Schädigung der Netzhaut, kann die Sehfähigkeit stark beeinträchtigt werden.

Deshalb: Das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit sollte so weit wie möglich reduziert werden, um nicht in höhere und somit gesundheitsgefährdende Bereiche zu gelangen.

Welche Möglichkeiten gibt es, etwas gegen das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit zu tun?

Grundsätzlich ist es ratsam, eine bestehende Kurzsichtigkeit komplett auszugleichen. Die Annahme, man könne durch den Verzicht einer Korrektur oder einer zu geringen Korrektur das Fortschreiten verhindern, hat sich als falsch erwiesen. Um die Fortentwicklung der Kurzsichtigkeit zu verlangsamen, gibt es bei den optischen Hilfsmitteln verschiedene erprobte und anerkannte Methoden:

Kontaktlinsen

- Speziell konzipierte formstabile Kontaktlinsen z.B. myLIFE BIAS von HECHT Contactlinsen
- Speziell konzipierte weiche Kontaktlinsen
- Nachtlinsen (Orthokeratologie) z.B. myLIFE seefree® von HECHT Contactlinsen

Brillen

Spezielle Myopiebrillengläser



Kinder und Kontaktlinsen - das passt meist perfekt zusammen

Welche Maßnahme ist die richtige für Ihr Kind?

Zusammen mit Ihrem Augenoptiker, Kontaktlinsenspezialisten oder Augenarzt entscheiden Sie, welches System passend ist. Die Voraussetzungen sind für jedes Kind individuell und sollten immer berücksichtigt werden. Gerade die Versorgung von Kinder- und Jugendlichen erfordert eine besondere Sorgfalt.

Ab welchem Alter sollten Sie handeln?

Grundsätzlich gilt: Je früher, desto besser!

Kinder im Kindergartenalter sind in der Regel noch leicht weit- oder bereits rechtsichtig. Ist ein Kind schon kurzsichtig, so ist es empfehlenswert, dies genauer untersuchen zu lassen und eine optische Korrektur vorzunehmen.

Je früher die Kurzsichtigkeit im Kindesalter einsetzt, desto größer ist die Gefahr, dass sie bis zum Erwachsenenalter sehr stark ausgeprägt ist.



Eine fachgerechte Untersuchung gibt Aufschluss über die Kurzsichtigkeit.

Spätestens mit dem Schuleintritt sollte eine fachgerechte Untersuchung erfolgen, um das Vorliegen einer Fehlsichtigkeit abzuklären.

Es ist bekannt, dass eine Kurzsichtigkeit im Alter zwischen 6 und 15 Jahren am schnellsten fortschreitet. Daher ist es wichtig, frühzeitig zu handeln, um eine entstehende Kurzsichtigkeit rechtzeitig zu erkennen.

Durch gezielte Maßnahmen stehen die Chancen gut, ein eventuelles Fortschreiten einer Kurzsichtigkeit bis ins Erwachsenenalter zu verlangsamen.

Rechtzeitig mit Myopiemanagement starten

Studienergebnisse belegen, dass das Fortschreiten der Myopie durch geeignete Maßnahmen deutlich verringert werden kann. Die nachstehende Tabelle zeigt den prognostizierten Verlauf der Kurzsichtigkeit ohne Myopiemanagement (z.B. mit einer Einstärkenbrille) im Vergleich zu dem Verlauf der Kurzsichtigkeit mit Myopiemanagement (Anwendung von Orthokeratologie). Es wird ein Start der Behandlung mit 6 Jahren zugrunde gelegt.

Alter	Ohne Myopiemanagement	Mit Myopiemanagement
6 Jahre	- 1,00 dpt	-1,00 dpt
12 Jahre	- 3,50 dpt	- 2,50 dpt
16 Jahre	- 4,25 dpt	- 3,00 dpt

Quelle: <https://bhvi.org/myopia-calculator-resources>

Was können Sie als Eltern unterstützend tun?

- Vorbeugend können Sie dafür sorgen, dass Ihr Kind regelmäßig genügend Zeit (möglichst 2 h pro Tag) im Freien bei hellem Tageslicht verbringt.
- Die Zeit mit Nahtätigkeit an Bildschirmen oder Displays lässt sich bedingt beeinflussen. Neben dem zeitlichen Aspekt können Sie dafür Sorge tragen, dass Ihr Kind einen möglichst großen Abstand zum Bildschirm einhält.
- Grundsätzlich sollten Sie dafür sorgen, dass eine sehr gute Beleuchtung, besonders bei Naharbeiten, vorhanden ist.
- Animieren Sie Ihr Kind zu Lernpausen. Dabei ist es wichtig, die Entspannung mit dem Blick in die Ferne zu koppeln.
- Sind Sie selbst bereits kurzsichtig, so ist bei Ihrem Kind eine frühzeitige Vorsorge und gute Betreuung durch den Augenoptiker, Kontaktlinsenspezialisten oder Augenarzt sehr wichtig.

Quelle für den Flyer: ECOO, Position Paper, Myopia management: a comprehensive approach, Revised January 2023

Kurz-Check

Ist Ihr Kind bereits kurzsichtig?	nein	ja	ja
Braucht Ihr Kind regelmäßig stärkere Brillengläser?	nein	ja - alle 2 Jahre	ja - jährlich oder häufiger
Wie viele Stunden täglich verbringt Ihr Kind draußen bei hellem Tageslicht?	2 Std. oder mehr	ca. 1,5 Std.	1 Std. oder weniger
Wie viele Stunden täglich beschäftigt sich Ihr Kind mit Nahtätigkeiten wie Lesen, Nutzung von Tablet, Computer oder Smartphone?	1 Std. oder weniger	ca. 1,5 Std.	2 Std. oder mehr
Ist die Mutter kurzsichtig?	nein		ja
Ist der Vater kurzsichtig?	nein		ja

Liegen ein oder mehrere Antworten im gelben oder roten Bereich, so empfehlen wir in jedem Fall eine Überprüfung der Augen Ihres Kindes. Gemeinsam mit Ihnen wird entschieden, ob Handlungsbedarf besteht.

HECHT ist Entwickler und Hersteller maßgefertigter Kontaktlinsen. Die gesamte Expertise und Kompetenz befindet sich unter einem Dach. Persönliche Kontaktlinsen – made in Germany.