



[Syn](#)

Att ha ett synfel är vanligt. Det kan göra att du antingen ser dåligt på nära eller långt håll eller både och. Ibland kan synfel göra att du får ont i huvudet och känner dig trött i ögonen. Synfel kan ofta rättas till med glasögon, kontaktlinser eller med operation.

Synfel beror på att ljuset bryts på fel sätt i ögat. Därför kallas synfel ibland för brytningsfel.

Vanliga synfel är till exempel de här:

- närsynthet
- översynthet, som också kallas långsynthet
- astigmatism
- åldersynthet.

I den här texten kan du läsa om dessa synfel och hur de kan rättas till.

Här kan du läsa om [synnedsättning](#) och om [skelning och dubbelseende hos vuxna](#).

Här kan du läsa om [skelning hos barn](#).

Det är vanligt att ha de här symtomen om du har ett synfel:

- Du kan se otydligt på kort håll.
- Du kan se otydligt på långt håll.
- Du kan se otydligt både på kort och långt håll.
- Du kan känna dig trött i ögonen.
- Du kan kisa eller blinka mycket.
- Du kan ha huvudvärk.

Det finns olika typer av synfel. Vilka symtom du får beror på vilket synfel du har.

Närsynthet innebär att du ser bättre på nära håll men otydligt på långt håll.

Närsynthet utvecklas under barndomen och tonårstiden. Som vuxen är det vanligt att ha samma grad av närsynthet på båda ögonen. Du kan se tydligare om du kisar. Närsynthet brukar inte göra så att du blir trött eller får ont i huvudet.

Närsynthet kan bero på gener som du har ärvt. En del läkare anser att risken för att få närsynthet ökar om ett barn tittar mycket och ofta på nära håll, till exempel på små skärmar. Det finns studier som visar att barn som är utomhus på sin fritid kan bromsa utvecklingen av närsynthet.

Översynthet innebär ofta att du ser bättre på långt håll än på nära håll. När du behöver titta på nära håll blir det jobbigare för ögonen. Då kan du känna dig trött i ögonen och få ont i huvudet.

Både barn, unga och vuxna kan ha översynthet. Synfelet kan ibland bero på gener som du har ärvt.

Astigmatism är ett synfel som oftast beror på att hornhinnan är ojämn. Då störs synen både på nära håll och på långt håll. Det gäller framför allt om astigmatismen är stor.

Astigmatism gör att du inte får en skarp bild i mitten av synfältet. Det är ansträngande för ögat att försöka se skarpt. Då kan du få huvudvärk och ögonen kan kännas irriterade.

Ålderssynthet beror på att ögat och linsen inte fungerar som de ska. Då kan linsen och ögat inte ställa in rätt synskärpa på olika avstånd. Symtomen blir kraftigare med åldern. Ålderssynthet märks oftast mer tydligt efter 40 års ålder.

Det är vanligt att till en början ha svårt att läsa liten text i svag belysning. Du kan också ha svårt att läsa på vanligt läsavstånd. Texten blir suddig och flyter ihop. Ögonen kan kännas ansträngda och du kan få ont i huvudet.

Det går ofta trögare för ögat att växla mellan att se på nära håll till att se på långt håll om du har ålderssynthet. Det kan vara störande om du ofta behöver byta fokus från nära till långt håll.

[Läs om hur ögat och synen fungerar.](#)

Kontakta en optiker om du tror att du har ett synfel.

För att undersöka din synskärpa får du göra en synundersökning hos en optiker eller en ögonläkare. Då får du se bokstäver med allt mindre storlek.

Optikern eller ögonläkaren prövar glas med olika styrka under synmätningen. Det är för att ta reda på vilken glasögonstyrka som är bäst för dig. Du berättar vilket glas du tycker att du ser bäst med.

Ibland använder optikern eller ögonläkaren en så kallad [autorefraktor](#) för att mäta ditt synfel. Autorefraktor är en apparat som ger förslag på vilken glasstyrka som kan passa för ditt synfel.

Vid undersökningen kommer du och optikern fram till en glasstyrka eller en kombination av glasstyrkor som gör att du får bästa möjliga synskärpa.

Optikern kan ibland [skicka en remiss](#) till en ögonläkare för undersökning. Det gäller om du inte får bra synskärpa med glasögon.

Läs mer om [ögonundersökning](#).

Vanliga synfel kan rättas till med hjälp av glasögon eller kontaktlinser.

Glasögon har oftast linser som är gjorda av plast. De kan ibland vara av glas.

Glasögon kan slipas på olika sätt. De kan till exempel vara slipade så här:

- enkelslipade
- dubbelslipade
- progressiva
- specialslipade för astigmatism.

Enkelslipade glasögon har samma styrka över hela glasytan.

Dubbelslipade glas har en styrka i övre delen av glasets och en annan styrka i den undre delen.

Progressiva glas är en förfining av dubbelslipade glas. Gränsen är steglös mellan styrkan från övre delen av glasets till nedre delen. Det gör att det inte blir någon skarp linje mellan de olika styrkorna.

Dubbelslipade eller progressiva glas används när ögat har svårt att ställa om för olika avstånd. Vanligast är det vid ålderssynthet. Det kan ta ett tag att vänja sig vid progressiva glas.

Vid astigmatism behövs en specialslipning av glasögonen.

Kontaktlinser sätter du direkt på ögats yta, oftast på hornhinnan. Linserna kan vara mjuka eller stabila. Mjuka linser är vanligast. Stabila linser kan ibland kallas hårda linser.

Precis som för glasögon finns det kontaktlinser med olika slipningar. Linserna kan vara slipade på följande sätt:

- enkelslipade
- dubbelslipade
- progressiva
- anpassade för astigmatism.

Det kan ta ett tag att vänja sig vid progressiva kontaktlinser. Hjärnan behöver tid för att vänja sig vid de nya synfälten. En del kan inte vänja sig vid progressiva kontaktlinser.

För de flesta synfel väljer du själv vad gillar mest i valet mellan glasögon och linser. Du kan oftast få lika bra syn med båda. Men vid kraftiga synfel hjälper kontaktlinser oftast bäst.

För att rätta till ditt synfel har glasögonen eller linserna en viss styrka. Styrkan står på receptet som du får efter en synundersökning. Det är vanligt att ha olika styrka på höger och på vänster öga.

Vid ålderssynthet finns en metod som kallas monovision, men den är mindre vanlig. Monovision innebär att du använder specialslipade glasögon eller kontaktlinser. Då ser det ena ögat skarpast på nära håll och det andra ögat ser skarpast på långt håll. Hjärnan lär sig sedan att steglöst använda det öga som behövs för varje avstånd. Hos en del lär sig hjärnan inte detta.

En del brytningsfel kan rättas till med en operation eller en laserbehandling. Det finns flera metoder. Vilken metod som passar dig beror på vilket brytningsfel du har. [Läs mer om operation vid brytningsfel här.](#)

Ögats hornhinna och lins bryter ljuset så att det uppstår en skarp bild på näthinnan när du tittar på något. Bilden på näthinnan blir inte skarp om du har ett synfel. Då hamnar bildens fokus antingen framför eller bakom näthinnan. Hur ljuset bryts beror på vilken typ av brytningsfel som du har. [Läs om hur ögat och synen fungerar.](#)

Ljuset bryts så att bildens fokus hamnar framför näthinnan om du har närsynthet. Det kan förenklat beskrivas som att ögat är för långt. Det kan liknas vid en boll som är lite utdragen på längden.

Ljuset bryts på ett sätt som gör att bildens fokus hamnar bakom näthinnan om du har översynthet. Det kan förenklat beskrivas som att ögat är för kort. Det kan liknas vid en boll som är lite hoptryckt.

Astigmatism beror oftast på att ögats hornhinna har olika krökning i olika vinklar. Formen påminner om ett ägg. Det gör att ögat har olika stort synfel i olika vinklar. Då blir det aldrig någon skarp bild någonstans på näthinnan.

Ögats förmåga att ställa om synen från långt håll till nära håll kallas ackommodation. Det är vanligt att detta blir svårare efter att du har fyllt 40 år.

För många kan ögats förmåga att ställa om från långt håll till nära håll försvinna efter 65-årsåldern.

Ljuset bryts bakom näthinnan vid översynthet och framför näthinnan vid närsynthet. Då ser du oskarpt.

Barn kan ha brytningsfel precis som vuxna. Synfel som gör att barnet behöver glasögon upptäcks oftast på bvc. Där får barnet göra en synmätning vid fyraårskontrollen. Det kan också upptäckas vid skolans synmätning när barnet är sex år.

Översynthet är vanligt hos barn och försvinner för de flesta när barnet blir äldre. Barn föds med nedsatt syn och måste träna synen för att kunna få full synskärpa. Det får barnet när hen är mellan fem och sex år. För att hjärnan och ögonen ska kunna träna upp synskärpan behöver bilden på näthinnan vara skarp. Då kan till exempel glasögon hjälpa.

Sjuksköterskan på bvc visar en pektavla med bokstäver för barnet vid synmätningen och barnet berättar vad hen ser.

Barn som är åtta år och äldre får besöka en optiker för synmätning. Då får barnet oftast titta på en bokstavstavla.

På en ögonmottagning får barnet också titta på symboltavlor och andra specialtavlor.

Barn som är åtta år eller äldre får komma till en optiker för synfelmätningen, på samma sätt som vuxna.

Barn som är yngre än åtta år får synfelet undersökt på en ögonmottagning.

Små barns ögon har lätt att snabbt ändra fokus mellan att se på långt avstånd och på kort avstånd. Därför får små barn ögondroppar före undersökningen. Dropparna gör att pupillerna vidgas och att ögat inte ändrar fokus under synfelmätningen.

Synfelet kan mätas på två sätt:

- Synfelet kan mätas med en [autorefraktor](#). Det är en apparat som automatiskt mäter ögats brytningsfel och ger förslag på passande styrkor på glasögon.
- Synfelet kan mätas med skiaskopi med specialficklampa. Skiaskopi är en metod där ögonläkaren håller olika glasögonlinser framför barnets öga och tittar på hur en ljusreflex rör sig i pupillen. På så sätt kan ögonläkaren räkna ut hur stort brytningsfelet är.

De yngsta barnen kan inte undersökas med vanliga synfelmätningar där ögonläkaren eller optikern testar olika glasögonstyrkor. Då används en annan metod.

Barn och unga vuxna får ett bidrag till glasögon eller kontaktlinser för sin synnedsättning. Det kallas glasögonbidrag. Bidraget gäller från 0 år till och med det år barnet fyller 19 år.

För barn upp till åtta års ålder bestämmer varje region själv bidragets storlek.

När barnet har fyllt åtta år är bidraget på minst 800 kronor. Det gäller också för kontaktlinser.

Bidraget är lika stort som kostnaden för glasögonen eller linserna om de kostar mindre än 800 kronor. Optikerna kan hjälpa till med ansökan om bidraget.

För att du ska kunna vara delaktig i din vård är det viktigt att [du förstår informationen du får av vårdpersonalen](#). Ställ frågor om du inte förstår.

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också möjlighet att [få hjälp av en tolk om du har en hörselnedsättning](#).

Det finns ingen åldersgräns för när ett barn kan ha inflytande över sin vård. Barnets möjlighet att [vara delaktig](#) hänger ihop med barnets mognad.

Ju äldre barnet är desto viktigare är det att hen får vara delaktig i sin vård. För att kunna vara aktiva i vården och ta beslut är det viktigt att du som vuxen och barnet [förstår den information ni får](#) av vårdpersonalen. Ställ frågor om ni inte förstår.

Senast uppdaterad:

2022-01-13

Redaktör:

Klara Johansson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Stefan Löfgren, ögonläkare, St.Eriks ögonsjukhus, Stockholm

Illustratör:

Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör

Fotograf:

Juliana Wiklund Anna-Karin Axelsson, 1177.se, nationella redaktionen

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).