



Tinnitus

verlos me van die tuut

Tijdelijke oorsuizingen door te harde muziek kunnen de voorbode zijn van permanente schade. Wacht niet tot het te laat is. Want ja, de ene leert ermee leven, maar voor de andere is het de hel.

Maurice Vanbellinghen – Nadine Vanhee

Je tienerdochter stond bij het optreden van Shakira te glunderen op de eerste rij, maar 's anderendaags kon ze alleen nog nagenieten (sic) in de vorm van hevige oorsuizingen. “Dat gaat wel over” reageerde ze. Terwijl jij alleen maar kon denken aan de horrorverhalen van mensen die met een constante pieptoon in de oren opgezadeld zitten. Tinnitus heet de aandoening.

Tuut, piep, fluit, suis, zoem ...

Bij tinnitus hoor je een geluid zonder dat er een externe geluidsbron is. Uitzonderlijk wordt het geluid voortgebracht door iets in het lichaam, bv. een vernauwde halsslagader, en een arts kan dat eventueel met een stethoscoop horen. Maar bij de meest voorkomende vorm van tinnitus kan niemand anders iets horen, het zijn alleen



Chronische tinnitus is niet te genezen, er zijn hooguit methodes die het probleem kunnen verlichten.

de hersenen die de indruk geven van een geluid, zonder enige interne geluidsbron. Bij de ene is het slechts in één oor, bij de andere in beide. Het kan een piep zijn, maar ook een suizing of een gebrom. In de meeste gevallen is tinnitus een gevolg van overdreven lawaai. Lawaai houdt dus niet alleen een risico in dat je gehoor minder goed gaat werken, het kan ook uitmonden in tinnitus. De aandoening komt echter ook voor bij goed horende personen.

Hels lawaai is soms een probleem op de werkvloer. Schrijnwerkers, piloten, rockmuzikanten, personen die hele dagen met een drillboor of een kettingzaag moeten werken ... hebben een risicoberoep. Maar het is ook een vrijetijdsfenomeen: jongeren die met de regelmaat van de klok op café, in megadisotheken en bij optredens loeiharde muziek te horen krijgen, of die dat zichzelf aandoen via de oortjes van hun draagbare muziekspeler. Hoewel er al veel onderzoek is gedaan naar de aandoening, is het nog altijd niet duidelijk hoe het schijngeluid juist tot stand komt. Aan de basis lijkt in ieder geval vaak beschadiging van het slakkenhuis in het oor te liggen.

Sommigen leren ermee leven

Zolang het om een eenmalige blootstelling aan te luid lawaai gaat, zal dat in de meeste gevallen alleen voor korte tijd tinnitus veroorzaken, je merkt het meteen maar je hebt er doorgaans slechts een paar seconden tot maximaal een paar dagen last van. Wanneer je echter herhaaldelijk blootgesteld bent aan geluiden sterker dan 90 decibel, verhoog je het risico dat er uiteindelijk een geruis permanent aanwezig blijft, en dat voor maanden of zelfs jaren.

Sommigen leren leven met chronische tinnitus. Het is een beetje zoals je kunt wennen aan het klokkengeluid van de kerk in je buurt: je hoort de klokken nog altijd, maar je let er niet meer echt op en raakt er ook niet meer door geïrriteerd. Voor anderen is tinnitus de hel. Het constante geluid put hen uit. Ze kunnen 's nachts niet slapen van de herrie, raken



Julie Van Maele uit Oostende

“Vroeger kwam ik na elk concert met tutende oren thuis maar bij het opstaan was alles weer oké. Tot er eens een felle knal uit de boxen weerklonk net toen ik er passeerde. Sindsdien lijd ik aan tinnitus. De truc is om er niet aan te denken. Het helpt als er genoeg achtergrondgeluid is. Is het te stil, dan zet ik de radio aan of verdiep ik me in lectuur. Je moet ermee leven, dus omarm je het maar beter. Ik ga nog altijd naar concerten maar nu met op maat gemaakte oorbescherming. Zonder muziek leven, dat zou pas een ramp zijn.”

oververmoeid, hebben overdag geen energie meer en kunnen zich slecht concentreren. Het kost hen moeite om een gesprek te volgen.

Behandelen is niet evident

Lawaai is niet de enige mogelijke oorzaak. Ook een banale oorprop, een hersenschudding, hoge bloeddruk, een bijwerking van bepaalde geneesmiddelen enz. kan aan de basis liggen. Vraag je huisarts daarom maar beter om de juiste diagnose te stellen als je een geluid ervaart dat niet meer weggaat (je hoeft het niet per se dag en nacht te horen). Als er helemaal geen onderliggend probleem is dat kan worden behandeld, zal hij uitleggen dat chronische tinnitus niet te genezen is. Je kunt wel methodes uitproberen om het probleem te verlichten, zodat je levenskwaliteit verbetert. Daarvoor zal hij soms doorverwijzen naar een neus-keel-oorarts of naar een gespecialiseerd tinnituscentrum (onder meer in sommige ziekenhuizen).

Het gaat meestal om psychologische interventies: gesprekken, psycho-educatie, ontspanningsoefeningen, mindfulness ... Die hebben tot doel je te helpen om minder aandacht te schenken aan de tinnitus. Het is wel een werk van lange adem: twee tot drie jaar is geen uitzondering, en zonder garantie op succes. Er kunnen ook technische middelen worden ingezet. Ruisgeneratoren bv. zijn toestellen die achter het oor worden gedragen en een continue ruis produceren, wat het irriterende oorsuizen moet helpen neutraliseren. Verder gebeurt er onderzoek naar allerlei andere behandelingstechnieken, zoals transcraniale magnetische stimulatie van de hersenen: dat zou de overactieve gebieden die de tinnitus veroorzaken, tot rust moeten brengen. Maar een echt afdoende behandeling is tot nog toe niet gevonden.

Efficiënte geneesmiddelen zijn er al helemaal niet. En ook van supplementen als ginkgo biloba, melatonine of zink is het nut niet aangetoond. ❤️

Meer info

Stel je je oren vaak bloot aan decibelgeweld, investeer dan in op maat gemaakte oordoppen. Zie TG 99 van oktober/november 2010.