



EEN OOR DAT NIET MEER ZWIJGT

TUTEN BROMMEN ZOEMEN

Een tuut, gebrom, gezoem, gefluit: tinnitus of oorsuizen kan zich uiten op verschillende manieren. Veel mensen horen het af en toe kortstondig. Maar wat als je er voortdurend mee rondloopt?

TEKST: EVELIEN HEEREN

Tinnitus, voluit 'tinnitus aurium', betekent dat je oor 'rinkelt': je neemt een geluid waar, terwijl er in de omgeving geen geluidsbron aanwezig is. Zit het dan tussen je oren? Is het inbeelding? "De hersenen hebben een filter die bepaalt wat je bewust waarneemt", vertelt Veerle Stevens, psycholoog

bij UZ Leuven en specialist in de behandeling van chronische tinnitus. "Veel van wat je hoort, ziet, ruikt of voelt, verwerk je onbewust. Anders zou je hoofd constant een *overload* aan informatie binnenkrijgen. Tinnitus heeft te maken met hersenwerking: er vormt zich een patroon dat door de filter dringt en als geluid wordt

gedetecteerd. Eigenlijk hoor je als het ware je eigen hersenactiviteit."

Je hersenen merken het vreemde, onbekende geluid op en besteden er automatisch meer aandacht aan om het te onderzoeken. De filter gaat dus extra open, waardoor het ongewenste geluid nog meer

wordt toegelaten. Veerle Stevens: “Je lichaam zal antwoorden met stressreacties: je ademt sneller, je hartslag stijgt, je hebt spierspanning. De hersenen merken die lichaamsverandering vervolgens opnieuw op en openen hun filter nog meer. Zonder het te willen, ga je veel aandacht besteden aan die tinnitus.”

VICIEUZE CIRKEL

Hoe krijg je die tuut nu in je oren? Lawaai-blootstelling is een belangrijke risicofactor, maar ook gehoorproblemen of andere ooraandoeningen kunnen tinnitus in de hand werken. Stress, bepaalde medicatie en problemen aan het kaakgewricht of de nek zijn ook mogelijke factoren. Tinnitus is een veelvoorkomend fenomeen. Vijftien procent van de bevolking kan een tinnitus kortstondig of langdurig waarnemen. Houdt het geluid langer dan zes maanden aan, dan spreken we van chronische tinnitus.

De grote meerderheid van de mensen heeft weinig last van zijn tinnitus. Zo'n 85 procent kan nog behoorlijk functioneren. Een minderheid draagt er wel de gevolgen van. De tinnitus heeft dan onder meer effect op hun slaap, concentratie of hun humeur. Sommige mensen worden heel angstig of zelfs depressief en denken dat er iets grondig mis is. Veerle Stevens: “Die mensen zijn verhoogd waakzaam en monitoren hun tinnitus vaak de hele dag. Ze richten er ongewild veel aandacht op en vermijden activiteiten, waardoor het voor hen in het dagelijkse leven vaak een grote belemmering vormt. Zo komen ze in een vicieuze cirkel terecht.”

TINNITUSTRAJECT

De neus-keel-oorarts is de belangrijkste eerste poort bij alle tinnitusklachten: hij sluit medische oorzaken uit. Wie een acute tinnitus met ernstig gehoorverlies heeft, kan hij in de meeste gevallen nog verder helpen met medicatie of een inspuiting, tenminste als de patiënt er tijdig bij is.



BESCHERM JE OREN

Er zijn alsmaar meer aanmeldingen van mensen met oorsuizen.

Wat meespeelt is dat er tegenwoordig meer lawaai-blootstelling is, door onder meer luide concerten, mp3-spelers, of als je uitgaat. De boodschap? Bescherm je oren bij lawaai-blootstelling en draag oordoppen.

Meer informatie vind je op
www.uzleuven.be/tinnitus.



“Eigenlijk hoor je je eigen hersenactiviteit”

psycholoog Veerle Stevens

Maar voor langdurig chronisch oorsuizen is er op dit moment geen medicijn. Patiënten kunnen in UZ Leuven wel terecht bij het tinnitustraject, waarbij de disciplines neus-keel-oorziekten, audiologie en psychologie nauw samenwerken.

Eerst gaat de patiënt langs bij de audioloog, die het geluid in kaart brengt en informatie geeft. Hij kan in veel gevallen geruststellen: tinnitus wil niet per se zeggen dat er schade is of dat het de voorbode is van iets alarmerends. In een tweede afspraak krijgen tinnituspatiënten samen met hun partner info, zodat ook de partners goed begrijpen wat er gaande is. In een derde afspraak brengt de psychologe de last in kaart die tinnitus met zich meebrengt. “We zien dat voor veel mensen uitleg volstaat om verder te kunnen. Voor hen die er niet uitkomen, is verdere ondersteuning mogelijk”, vertelt Veerle Stevens.

COACHING

“Met een aantal sessies begeleid ik de patiënt. Welke gedachten heb je? Wat doet de tinnitus met je lichaam? Ik help de patiënt om de focus te verleggen. Het draait voor een groot stuk om interpretatie: als je de tinnitus kunt bekijken als iets ongevaarlijks, kun je de aandoening beter integreren in je leven en je activiteiten makkelijker voortzetten. Ik leer ook ontspanningsoefeningen aan en hoe je de input van andere zintuigen kunt vergroten.”

Tinnitus is van alle tijden: ook schilder Vincent Van Gogh had tinnitus. De man sneed zijn oor af in de hoop dat het geluid zou stoppen. In de media hoor je allerlei negatieve verhalen over gek worden en zelfmoord. “Laat je door die verhalen niet beïnvloeden”, zegt Veerle Stevens daarop. “Onderzoek toont aan dat de aanpak die wij in UZ Leuven toepassen de last bij veel mensen kan verminderen: het geluid is niet weg, maar het heeft minder impact. Hun levenskwaliteit stijgt.”