

Oorsuizen, Tinnitus



Wat is oorsuizen?

Iemand met oorsuizen (tinnitus) hoort voortdurend een geluid. Dat geluid komt niet van buiten maar zit als het ware in één of beide oren of in het hoofd. Iemand anders kan het geluid dus niet horen. Soms wisselt het geluid in sterkte, soms wordt het door geluid uit de omgeving overstemd. Oorsuizen gaat vaak samen met slechthorendheid.

Wat zijn de verschijnselen?

Bijna elke patiënt met tinnitus hoort een 'eigen' geluid: sommigen horen een suizend geluid, anderen een rinkelen, fluiten of zoemen. Het geluid kan hard of zacht zijn, en scherp of dof van toon. Het kan in één oor te horen zijn of in beide oren. Sommige mensen kunnen precies een plek aanwijzen waar ze het geluid vandaan horen komen. Het geluid kan ook midden in uw hoofd klinken.

Vaak valt het oorsuizen alleen maar op als iemand stil in bed ligt te luisteren. Aan de andere kant kan oorsuizen soms zo indringend zijn dat iemands hele leven er door wordt beïnvloed.

Hoe ontstaat het?

Over de oorzaak van oorsuizen bestaat nog veel onduidelijkheid. Gedacht wordt dat

gehoorcellen (zenuwcellen) in het binnenoor een rol spelen. Door beschadiging van een gehoorcel kan deze geluidsprikkels naar de hersenen sturen. Daardoor hoort iemand een geluid dat er in werkelijkheid niet is en door anderen dus niet te horen is. Vermoedelijke oorzaken van beschadiging van een gehoorcel zijn: langdurige oorontsteking, ontsteking van de gehoorcellen, beschadiging door lawaai (ontploffing, discotheek) of door een ongeval (bijvoorbeeld beschadiging van de schedelbasis). Tijdelijk oorsuizen kan ook ontstaan als bijwerking van bepaalde medicijnen (bijvoorbeeld aspirine). Soms wordt het geluid veroorzaakt door bloed dat door een vernauwd bloedvat stroomt. Iemand hoort dan als het ware de bloedstroom op de maat van de hartslag door zijn hoofd of langs een oor suizen.

Adviezen

Tegen oorsuizen is weinig te doen. Toch vertellen sommige mensen dat ze onder bepaalde omstandigheden geen of veel minder last hebben van 'hun geluid'. Bijvoorbeeld als zij geconcentreerd bezig zijn met werk of hobby, intensief sporten of juist ontspannen (yoga). Misschien merkt u dat bij bepaalde geluiden uit de omgeving het oorsuizen nauwelijks meer te horen is. Zo kan het geluid van een radio of mp3-speler soms helpen, maar ook geluiden als het tikken van de klok en het ruisen van de wind of de zee. Ook het geluid van uw auto of van verkeer in uw omgeving kan het oorsuizen naar de achtergrond dringen.

Als bijwerking van medicijnen

Wanneer oorsuizen ontstaat als bijwerking van medicijnen, is het verstandig uw medicijngebruik aan te passen.

Maskeren

Als iemand slechthorend is, kan een hoortoestel helpen. Wanneer geluiden uit de omgeving beter worden gehoord, kunnen deze het oorsuizen overstemmen. Er bestaan ook zogenaamde tinnitusmaskeerders. Dit zijn apparaatjes voor op het oor die een aangenaam geluid maken waarmee het tinnitus-geluid wordt overstemd. Sommige mensen hebben hier baat bij. Tinnitusmaskeerders zijn bij een audiologisch centrum verkrijgbaar.

Medicijnen

Behandeling met medicijnen heeft geen zin. Wanneer oorsuizen als bijwerking van een medicijn ontstaat, verdwijnt het meestal als het gebruik daarvan wordt gestopt.

Hoe gaat het verder?

Veel mensen leren op den duur toch met het oorsuizen te leven. Het geluid verdwijnt niet maar wordt als minder hinderlijk ervaren. U zult zelf ontdekken in welke omstandigheden en met welke trucjes u minder last heeft van het oorsuizen. Wanneer u er veel last van blijft houden, moeten we er op het spreekuur nog eens over praten. Blijft de tinnitus uw leven beheersen, dan kan een psycholoog u vaak verder helpen. Door gesprekken en oefeningen kunt u leren te ontspannen en aan het geluid te wennen. Uiteindelijk leert u het oorsuizen te accepteren. Het wordt een klacht waar u mee om kunt gaan. Als het echt niet lukt is een

verwijzing naar een audiologisch centrum te overwegen.

Meer informatie?

Voor meer informatie en advies over tinnitus kunt ook terecht bij de Nederlandse Vereniging voor Slechthorenden www.nvvs.nl of bij de Nationale Hoorstichting www.hoorstichting.nl.

Heeft u nog vragen?

Als u na het lezen van deze brief nog vragen heeft, kunt u daar bij een volgend contact op terugkomen.