

Oorsuizen

tinnitus

U bent bij de KNO-arts geweest omdat u last heeft van oorsuizen. Dit wordt ook wel tinnitus genoemd. Wat is tinnitus? Welke behandelingen zijn mogelijk? Dat en meer leest u in deze folder.

Veel mensen hebben last van oorsuizen, tinnitus genoemd. Zij horen geluiden zoals ruisen, piepen of fluiten, hoog of laag, hard of zacht, onafgebroken of bij vlagen. Behalve zichzelf kan niemand deze geluiden horen.

Tinnitus komt bij ongeveer 2 miljoen Nederlanders voor. Tien procent hiervan heeft er veel last van. Bij enkele tienduizenden mensen zijn de klachten zo erg dat dit psychosociale problemen veroorzaakt. Onze ervaring leert dat een groot deel van deze groep uiteindelijk met tinnitus leert omgaan en weer kan functioneren in het maatschappelijke en sociale leven.

Oorzaak

De precieze oorzaak van tinnitus is vaak niet te achterhalen. Bovendien is nog niet alles volledig bekend over tinnitus.

Tinnitus kan soms het gevolg zijn van langdurig blootstelling aan (te veel) lawaai, maar ook van afwijkingen of slijtage aan het gehoororgaan, het kaakgewricht of de hersenen.

Overactieve delen van de hersenen in het gehoorgebied geven continu signalen, terwijl het geluid er niet meer is ("fantomgeluid"). Om deze reden wordt tinnitus ook wel vergeleken met fantoompijn.

Tinnitus bestaat ook als bijverschijnsel van andere aandoeningen of als bijwerking van bepaalde medicijnen. Ook stress kan een rol spelen.

Tinnitus gaat vaak samen met gehoorverlies. Een van die redenen hiervoor is dat er bij slechthorendheid hersencellen zijn die juist actiever worden wanneer zij minder geluid te verwerken krijgen. Deze overactiviteit kan waargenomen worden als geluid.

Lijst van mogelijke oorzaken

- Gehoorschade door zeer harde geluiden geldt als belangrijkste oorzaak. Tinnitus is dan een teken van beginnende gehoorschade en kan al direct na een bezoek aan een discotheek optreden. Tinnitus of "piepstress" komt veel voor bij jongeren die een avond zijn gaan stappen. Op poppodia, festivals en in discotheken wordt vaak gedraaid op een volume rond de 100 dB; een volume dat na tien minuten al acute gehoorschade kan veroorzaken. Ruim 15% van de jongeren tussen 16 en 30 jaar lijdt hierdoor al aan een vorm van blijvende gehoorschade. Ook het op een hoog volume beluisteren van muziek

via draagbare persoonlijke geluidsapparatuur is in dit opzicht verdacht. Als de tinnitus langer duurt dan enkele dagen dient men onderzocht te worden.

- Grote emotionele spanningen: traumatisch geluid (geluid gekoppeld aan een trauma), burn-out, stress en oververmoeidheid, posttraumatische stressstoornis, paniekstoornis en angststoornis en depressiviteit.
- Trauma: aan het hoofd (schedelfractuur), de nek, of een barotrauma.
- Medicijnen: sommige ototoxische medicijnen worden in verband gebracht met tinnitus. Ze kunnen leiden tot beschadigingen van het oor. Met name acetylsalicylzuur houdende pijnstillers (aspirine), sommige antibiotica, cytostatica, HIV remmers, maar ook sommige bloeddrukverlagers.
- Cerebrovasculaire oorzaak: hoge bloeddruk, diabetes en atherosclerose ('aderverkalking')
- Neurodegeneratieve oorzaak: ziekte van Alzheimer
- Chronische middenoorontsteking met vocht achter het trommelvlies
- Otosclerose
- Afsluiting van de gehoorgang door bijvoorbeeld een oorsmeerprop, water of een watje
- Ziekte van Ménière
- Lymeziekte
- Ontsteking van een verstandskies
- Brughoektumor
- Operatie aan het gehoor
- Gehoorverlies door ouderdomsslijtage

Een onderliggende oorzaak voor het ontstaan van de tinnitus kan in 40% van de gevallen niet worden aangetoond.

Behandel mogelijkheden

De mogelijkheden om tinnitus medisch te behandelen zijn helaas nog beperkt. Behandeling is afhankelijk van de mogelijke oorzaak. Als uit onderzoek blijkt dat er medisch weinig of niets gedaan kan worden, zijn er wel mogelijkheden om met tinnitus te leren omgaan. Hieronder staan allerlei tips en adviezen.

Gelukkig weten we uit ervaring dat een groot deel van de mensen met tinnitus uiteindelijk hier mee om leert gaan en weer kan functioneren in het maatschappelijke en sociale leven. Namelijk als we weten wat een geluid is, en het niet bedreigend is, wennen we eraan, en verdwijnt het automatisch naar de achtergrond. Voor tinnitus geldt dit ook.

Tips en adviezen

Wat u zelf kunt doen

Laat u informeren en vertel het uw omgeving. In publicaties en op websites kunt u veel informatie vinden over tinnitus. Wees kritisch op wat u op internet vindt. Een betrouwbare informatiebron is de website van de organisatie van mensen met tinnitus, www.hoorwijzer.nl.

Die informatie kan u helpen om te begrijpen wat tinnitus is en hoe u ermee kunt omgaan. Vertel aan mensen in uw directe omgeving waar u last van heeft.

Zoek afleiding en ontspanning

Uit ervaringen van mensen met tinnitus weten we dat afleiding en ontspanning goed kan helpen in het omgaan met tinnitus. Spanning en stress verhefven vaak de klachten. Probeer dit te vermijden. Ontspanningstechnieken kunnen hierbij helpen.

Deel uw ervaringen

Het helpt om te weten dat er veel meer mensen zijn die tinnitus hebben. Het kennismaken van hoe anderen met tinnitus omgaan, kan helpen om zelf een manier te vinden om de tinnitus hanteerbaar te maken. U kunt hiervoor terecht bij de Commissie Tinnitus en Hyperacusis van Stichting Hoormij, die de belangen behartigt van mensen met tinnitus en hyperacusis. De commissie is samengesteld uit ervaringsdeskundigen, biedt informatie, voorlichtingsbijeenkomsten, verzamelt ervaringen met het leren omgaan met tinnitus en beheert een discussieforum op internet.

Medicatie

Gevoelens van angst, wanhoop en zelfs depressie zijn bij tinnitusklachten heel begrijpelijk., maar belemmeren het proces van leren omgaan met tinnitus . Medicijnen om uw negatieve gevoelens meer onder controle te krijgen en/of medicijnen om beter te kunnen slapen kunnen de last die u ervaart van tinnitus, verminderen.

Medische Hulpmiddelen

Bij chronische tinnitus kunt u gebruikmaken van verschillende hulpmiddelen, waarmee u de aanwezige geluiden meer naar de achtergrond van uw bewustzijn kunt verplaatsen. Hoortoestellen versterken spraak- en omgevingsgeluid, waardoor de tinnitus wordt teruggedrongen. De effectiviteit hangt af van de zwaarte van het gehoorverlies en de aard en ernst van de tinnitus.

Een tinnitusmaskeerder is een apparaat, dat uiterlijk op een hoortoestel lijkt, en ruis produceert. Het kan daarmee bepaalde soorten tinnitus (meestal hoge pieptonen) draaglijker maken. Bij sommige mensen hindert de maskeerder echter het verstaan van spraak. De gebruiker kan zelf het volume van de ruis instellen.

Er bestaat ook een combinatie van een hoortoestel en een tinnitusmaskeerder, bedoeld voor mensen met een zwaar tot zeer zwaar gehoorverlies. De gebruiker kan zelf de versterking van het toestel en het volume van de ruis instellen.

Tinnitusrevalidatie

Als u veel last hebt van tinnitus kan de KNO-arts u verwijzen voor gehoorrevalidatie en/of tinnitusrevalidatie naar een Audiologisch Centrum of naar de GGMD (Geestelijke Gezondheidszorg en Maatschappelijke Begeleiding bij gehoorproblematiek). Ook is bij diverse instellingen voor geestelijke gezondheidszorg tinnitusrevalidatie mogelijk.

Revalidatieprogramma's zijn gericht op het leren omgaan met tinnitus, en zijn zowel individueel als in groepsverband beschikbaar.

Preventie

Tinnitus kan negatief beïnvloed worden door harde geluiden (luide muziek, herrie op de werkvloer e.d.). Overleg met uw KNO-arts of met een audicien over adequate gehoorbescherming.

Organisaties voor informatie, hulp en begeleiding

Tinnitusloket

Voor acute hulp of vragen over tinnitus kunt u gratis terecht bij het tinnitusloket, het landelijk loket waar men op de hoogte is van alle hulp en begeleidingsmogelijkheden en u (rechtstreeks) kan doorverwijzen (telefoon 0800-TINNITUS = 0800-84664887).

Het boekje “Eerste hulp bij oorsuizen” van Olav Wagenaar kan ook een goede leidraad zijn om te gaan met oorsuizen.

Stichting Hoormij/NVVS

Een organisatie van en voor mensen met tinnitus

Bij de Stichting Hoormij zijn meerdere nuttige websitepagina's te bezoeken:

www.stichtinghoormij.nl/tinnitus

<http://forum.nvvs.nl/forum/tinnitus> (discussie- en informatieforum),

<http://www.stichtinghoormij.nl/nl-nl/tinnitus/leven-met-tinnitus/medische-behandelingen-van-tinnitus>, met een overzicht van revalidatiemogelijkheden en met een Medicijnwijzer over bijwerkingen.

Audiologische Centra (FENAC)

Meer informatie over audiologische centra vindt u op de site van de FENAC.

GGMD

Meer informatie over een korte tinnituscursus, gespecialiseerd maatschappelijk werk en geestelijke gezondheidszorg vindt u op de site van de GGMD (Geestelijke Gezondheidszorg en Maatschappelijke Begeleiding bij gehoorproblematiek).

Vragen?

Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota. Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Meer informatie online

- www.olvg.nl/kno
- www.FENAC.nl. (Federatie van Nederlandse Audiologische Centra)
- www.nvvs.nl/medicijnen (informatie over het effect van medicijnen op tinnitus)
- www.nvvs.nl/tinnitus (Nederlandse Vereniging voor Slechthorenden)
- www.tinnitus.nl (Tinnitusloket)

Contact

polikliniek Keel-, Neus- en Oorheelkunde (KNO), locatie Oost

T 020 599 30 40 (werkdagen 8.15 – 16.15 uur)

E kno@olvg.nl

P4

polikliniek Keel-, Neus- en Oorheelkunde (KNO), locatie West

T 020 510 88 94 (werkdagen 8.15 – 16.15 uur)

E kno@olvg.nl

Route 12

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 22 september 2021, foldernr.1041