

## Veel gestelde vragen (Frequently Asked Questions) <sup>1)</sup>

Met heel veel dank aan Loes Schenk  
(Commissie Tinnitus en Hyperacusis NVVS)

- A. Algemene vragen over tinnitus**
- B. Gevolgen en het verloop in tijd**
- C. Oorzaken van tinnitus**
- D. Diagnose en medische vragen**
- E. Vragen over medicijnen**
- F. Medische behandeling**
- G. Counselling en psycho-sociale hulp**
- H. Hoortoestellen en hulpmiddelen**
- I. Alternatieve behandelingen**
- J. Tinnitus en werk**
- K. Omgaan met tinnitus**
- L. Verdere hulpvragen**

*1) In deze lijst zijn ook de veelgestelde vragen die op de website van het Tinnitus loket van de FENAC en de NVVS staan opgenomen. Verder is er veelvuldig gebruik gemaakt van de uitstekende informatie over tinnitus op [www.oorsuizen.info](http://www.oorsuizen.info). Ook is informatie uit diverse andere FAQ lijsten van personen en organisaties in binnen- en buitenland, en van algemene praktijk ervaring van lotgenoten en ervaringsdeskundigen, en deelnemers aan het Tinnitus Platform, en wetenschappelijke onderzoek over tinnitus in deze FAQ lijst verwerkt. Voor uitvoerige informatie over tientallen Tinnitus FAQ lijsten zie: [www.bixby.org/faq/tinnitus.html](http://www.bixby.org/faq/tinnitus.html).*

### **A. Algemene vragen over tinnitus.**

#### ***Wat is tinnitus?***

In het algemeen spreekt men van tinnitus als iemand een geluidsgewaarwording heeft zonder dat er een externe bron aan te wijzen is. Men hoort geluiden die er niet zijn. Zo'n geluid kan in alle mogelijke vormen voorkomen: ruisen, geluid als van de zee, fluiten, suizen, muzikale geluiden, hoog of laag, continu of afwisselend, hard of zacht. Een aantal mensen ondervindt hiervan zoveel hinder, dat een normaal leven verstoord wordt. Voortdurend lawaai in je hoofd kan levens ontwrichten.

#### ***Wat betekent het woord tinnitus?***

De volledige Latijnse term voor oorsuizen is Tinnitus Aurium, wat "gerinkel van de oren" betekent. Vaak wordt oorsuizen aangeduid als tinnitus.

#### ***Bestaat tinnitus al lang?***

Oude Egyptische manuscripten van 1650 voor Christus bevatten al verwijzingen naar 'zoemen in het oor'. Hippocrates, de bekendste medicus uit de Griekse oudheid deed al belangrijke waarnemingen over tinnitus.

#### ***Zijn er beroemdheden bekend uit het verleden en heden die tinnitus hadden?***

Beethoven schrijft in 1801, 'mijn oren fluiten en suizen constant, dag en nacht, dat is werkelijk een angstige toestand.' Ook andere beroemdheden als de theoloog Luther, de Spaanse schilder Francisco Goya en onze wereldberoemde schilder Vincent van Gogh leden aan tinnitus. Veel musici worden getroffen door tinnitus zoals Neil Young, Barbara Streisand en dichter bij huis André Hazes.

#### ***Hoeveel procent van de bevolking heeft tinnitus?***

Volgens onderzoek van een KNO arts van het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG), lijdt naar schatting 10 tot 30 procent van de bevolking aan tinnitus, ongeveer 5 procent ondervindt ernstige hinder. Andere onderzoekers in Hoensbroek van Stichting Adelante, noemen percentages van tien tot vijftien procent van de bevolking in hun publicaties. In de brochure van de Tinnitus Commissie NVVS wordt uitgegaan van ongeveer één miljoen Nederlanders die last hebben van oorsuizen. Tien procent daarvan heeft er echt last van. En bij zo'n 25.000 Nederlanders is de tinnitus zo erg dat dit psychosociale problemen veroorzaakt. Tinnitus komt bij alle leeftijden voor, van jong tot

oud. Volgens sommige bronnen komt tinnitus even vaak voor bij vrouwen als bij mannen. Andere bronnen spreken dit tegen en constateren dat het of meer voorkomt bij mannen, of bij vrouwen.

### ***Wat is het verschil tussen subjectief en objectief oorsuizen?***

Bij oorzaken van tinnitus moet onderscheid worden gemaakt tussen subjectief en objectief oorsuizen. Bij subjectief oorsuizen worden de geluiden alleen waargenomen door de persoon zelf. Objectief oorsuizen kan door een buitenstaander worden gemeten. Objectief oorsuizen komt relatief weinig voor, de oorzaak is meestal een lichamelijke aandoening.

### ***Hoe kun je de last van tinnitus meten als het een subjectief geluid is?***

Er zijn in de loop van de tijd gedetailleerde vragenlijsten ontwikkeld door professionele organisaties. De bekendste is de zogenaamde University of Iowa (USA) Tinnitus Handicap Index. Zie voor details: <http://www.uihealthcare.com/depts/med/otolaryngology/clinics/tinnitus/questionnaires/index.html>. De score op deze vragenlijst bepaalt vaak het zorgtraject dat gevolgd kan worden.

### ***Is tinnitus te genezen?***

Tot op heden bestaat er geen behandeling die voor de grote groep tinnituspatiënten effectief is. "De haarcellen die kapot zijn, kunnen niet meer herstellen", waarschuwt Dr. Jan de Laat, audioloog van het Leids Universitair Medisch Centrum. De behandelopties hebben een medische, audiologische of psychologische basis. Tinnitus is dus meestal niet te genezen. Tinnitus is geen ziekte, maar een fantoomgeluid dat ontstaat in de hersenen doordat haarcellen in het oor beschadigd zijn. Wereldwijd is men met wetenschappelijk onderzoek bezig om een remedie te vinden (zie b.v.: <http://www.tinnitusresearch.org>). De klachten die uit tinnitus voortkomen, zijn echter wèl vaak te beïnvloeden. Spanning en vermoeidheid bijvoorbeeld, kunnen de klachten doen verergeren. Ook het steeds meer op de tinnitusgeluiden gefixeerd raken, geeft verergering. Men komt dan vaak in een vicieuze cirkel terecht. Daar kan men mee leren leven, ook al is dat moeilijk. In de loop van de tijd zal de tinnitus door gewenning makkelijker te verdragen zijn.

### ***Waarom heb ik juist last van tinnitus?***

Het is helaas niet te voorspellen of iemand tinnitus krijgt of niet. Je kunt er zelf wel aan 'meewerken' om tinnitus te krijgen. Bijvoorbeeld door het bijwonen van veel harde popconcerten, het tijdelijk blootstaan aan harde geluiden, medicijngebruik, veel drugs en alcohol etc. Ook (erfelijke) slechthorendheid zou een rol kunnen spelen.

### ***Kun je tinnitus bewijzen?***

Dat is afhankelijk van het type tinnitus. Tinnitus kan worden veroorzaakt door afwijkingen in het hoorsysteem zelf die vaak niet door anderen te horen en dus niet te bewijzen zijn. Tinnitus veroorzaakt door het ruisen van een bloedvat, onwillekeurige samentrekking van spieren of ademgeruis is soms meetbaar met zeer gevoelige apparatuur.

Over het algemeen is tinnitus lastig te bewijzen. Dat maakt het juist zo moeilijk voor iemand met deze aandoening. Er is wel een medische doorbraak doordat men met (F)MRI scans het hersengebied kan lokaliseren waar de tinnitus actief is. Dit is met name als bewijsvoering voor mensen die in een afkeuringstraject zitten van groot belang.

### ***Wat is hyperacusis?***

Hyperacusis betekent: overgevoeligheid voor het dagelijks geluid. Denk hierbij aan het geluid van een stofzuiger, verkeer, maar ook aan stemmen, geritsel van kranten, fluitende vogels of de wind in de bladeren. Deze alledaagse geluiden worden door mensen met hyperacusis als pijnlijk, irriterend of onverdraaglijk ervaren. De aandoening kan bij alle leeftijden voorkomen, is meestal chronisch van aard en gaat vaak gepaard met tinnitus (oorsuizen) en een vorm van gehoorverlies. De oren van mensen met hyperacusis hebben hun zogenaamd "dynamisch bereik" verloren. Het betekent dat snelle veranderingen in geluid moeilijk worden verwerkt. Met als gevolg dat geluiden niet worden

gedempt en keihard binnenkomen. Overgevoeligheid voor geluid met gehoorverlies wordt recruitment genoemd; als er geen tot vrijwel geen gehoorverlies is, wordt het hyperacusis genoemd.

### ***Welke andere varianten van hyperacusis bestaan er?***

Er zijn twee varianten van hyperacusis. Bij de ene variant, diplacusis, nemen beide gehoororganen toonhoogte en geluidskwaliteit verschillend waar. Bij dysacusis is sprake van onaangename gewaarwordingen bij het horen van bepaalde tonen of klanken.

[Naar boven](#)

## **B. Gevolgen van tinnitus en hyperacusis, en het verloop in tijd**

### ***Wat kunnen de algemene gevolgen van tinnitus zijn?***

Tinnitus leidt lang niet in alle gevallen tot problemen. Soms valt het oorsuizen iemand alleen maar op wanneer het stil is, bij voorbeeld vooral voor het slapen gaan. Meestal geldt voor tinnitus dat het niet gevaarlijk is, maar wel lastig en belastend kan zijn. Soms verstoort het geluid de slaap en concentratie en lijdt het werk eronder.

### ***Welke gevolgen zijn bekend bij mensen met een hoge tinnitus-last?***

Bij een klein percentage van de mensen die oorsuizen krijgen, zijn de gevolgen ernstiger, en gaan gepaard met concentratiemoeilijkheden, vermoeidheid, depressie, angst en snel geïrriteerd zijn. Vooral in de beginfase voelt men zich machteloos omdat het geluid niet onder controle te krijgen is, men wil het stoppen, niet meer horen. Bijkomende emoties als boosheid, woede en onmacht zorgen er op hun beurt voor dat het nog moeilijker is om de tinnitus te gedogen of te negeren.

### ***Wat kunnen de sociale gevolgen van tinnitus en hyperacusis zijn?***

Met anderen communiceren, op de kleinkinderen passen, naar een verjaardag gaan, je beroep of hobby uitoefenen, leven in gezinsverband, de bus of trein pakken, met het vliegtuig reizen, muziek maken, meedoen aan groepsactiviteiten, vergaderen, vrijwilligerswerk doen is vaak moeilijk. Aan dit soort activiteiten kunnen mensen met oorsuizen en hyperacusis vaak moeilijk deelnemen. Voor sommigen is het zelfs vrijwel onmogelijk. Met name hyperacusis heeft soms ingrijpende gevolgen voor de dagelijkse omgang met de sociale omgeving: de stem van iemand aanhoren, je eigen stem aanhoren, een telefoongesprek voeren, de boodschappen doen, enz.

### ***Is er een wisselwerking tussen lichaam en geest om de wisselende last van tinnitus te begrijpen?***

De last die tinnitus kan opleveren, wordt niet uitsluitend bepaald door het soort en het volume van het geluid dat men waarneemt. Zoals bij de meeste lichamelijke klachten het geval is, is er ook bij tinnitus sprake van een voortdurende wisselwerking van lichaam en geest. Dit betekent, dat tinnitus gevolgen heeft voor de wijze waarop iemand psychisch en sociaal functioneert, maar ook dat deze wijze van functioneren van invloed is op de tinnitus. Zo kan tinnitus vergezeld gaan van gevoelens van machteloosheid en neerslachtigheid. Op hun beurt kunnen die gevoelens de last versterken die men ondervindt van de tinnitus.

### ***Hoe verloopt het proces van de tinnitus-last in tijd gezien?***

Dat verschilt per categorie tinnitus patiënt. In het algemeen is het van het grootste belang dat men bij beginnende tinnitus gerustgesteld wordt door de KNO arts of maatschappelijk werker. Verder wordt er aangeraden zo veel mogelijk afleiding te zoeken om niet naar het tinnitus geluid te luisteren. Acceptatie van, en gewenning aan tinnitus, op eigen kracht, of met behulp van behandeltherapieën of een zelfhulp groep, zijn de belangrijkste factoren die de last op den duur kunnen verminderen. Toch kan de last van tinnitus door omstandigheden soms flink toenemen ook bij mensen die al jaren tinnitus hebben. Daardoor verkeert men altijd in een soort tweeslachtige houding van enerzijds acceptatie en gewenning, en anderzijds het zoeken naar een oplossing of remedie.

### ***Kan ik controle krijgen over mijn tinnitus-last?***

Voor iedereen die tinnitus heeft is het dan ook erg belangrijk om inzicht te krijgen in zoveel mogelijk factoren die een rol kunnen spelen bij de last die men er van ondervindt. Bij de één helpt het om naar klassieke muziek te luisteren, bij de ander om een eindje te gaan fietsen. De praktijk wijst uit, dat hoe

meer afleiding men heeft, des te minder last men ervan ondervindt. Soms lukt dat niet zonder hulp van buitenaf. En dan is het zoeken naar professionele hulp zinvol en gewenst.

### ***Wordt tinnitus op termijn erger?***

In het algemeen blijkt tinnitus niet erger te worden. De psychische toestand van een persoon met tinnitus heeft wel invloed op de sterkte van het geluid, en de irritatie (hinder) die dit geluid oplevert. Tijdens een rustigere periode, vooral in de vakantie, hebben mensen vaak minder last van de tinnitus. Gewenning aan het tinnitus geluid over een langere periode is een belangrijke factor waardoor men minder belast wordt. Een echt antwoord op deze vraag is niet te geven.

### ***Hoe kun je in je omgeving de ernst van tinnitus duidelijk maken?***

Tinnitus geeft af en toe ook problemen omdat de omgeving het niet begrijpt. Hierdoor kunnen spanningen en conflicten ontstaan, verlies van sociale contacten en vereenzaming. Hoe kun je vertellen dat je bijna gek wordt van al die herrie in je hoofd. Neem familie en vrienden mee naar de voorlichtingsavonden die regelmatig door de Cie Tinnitus & Hyperacusis gegeven worden. Laat familieleden boeken lezen die lotgenoten geschreven hebben. Bestel de tinnitus geluiden CD, en laat familie en vrienden de geluiden horen die U dagelijks plagen. De CD kan besteld worden via de NVVS website: [www.nvvs.nl](http://www.nvvs.nl)

### ***Ik ben veel emotioneler geworden. Kan dit door de tinnitus komen?***

Ja, dit is mogelijk, we horen wel meer dat mensen met tinnitus sneller emotioneel worden dan dat het geval was voordat ze hun tinnitus klachten hadden.

### ***Kan ik door tinnitus sneller geïrriteerd raken?***

Dit is inderdaad mogelijk, omdat we door de tinnitus soms al wat geprikkeld zijn en er dan sneller irritaties op kunnen treden.

### ***Wat zijn de gevolgen en verloop van hyperacusis?***

Hyperacusis kan grote sociale gevolgen hebben. Als alledaagse geluiden pijnlijk of onverdraaglijk worden, gaan mensen soms hun werk of sociale contacten mijden. Men gaat niet meer naar feestjes, naar een café of restaurant. Men kan het werk niet meer aan. Als men op een rumoerige plek woont, wordt het wonen een dagelijkse kwelling. Dergelijke gevolgen kunnen het leven van iemand met hyperacusis drastisch veranderen.

[Naar boven](#)

## **C. Oorzaken van tinnitus**

### ***Is de oorzaak van tinnitus altijd bekend ?***

Oorspronkelijk werd aangenomen dat de oorzaak van tinnitus lag in het gehoororgaan. De oorzaak van tinnitus ligt echter in de hersenen. Overactieve delen van de hersenen in het gehoorgebied geven continu signalen. Deze veroorzaken het "fantomgeluid". Met behulp van de beeldvormende technieken PET en fMRI bracht het Universitair Medisch Centrum Groningen overactiviteit van de betrokken hersendelen in kaart. Hiermee bevestigde zij de bestaande theorievorming over de aandoening. Een onderliggende oorzaak voor het ontstaan van de tinnitus kan volgens onderzoek van de Rijksuniversiteit Groningen in 40% van de gevallen niet worden gevonden.

In enkele gevallen is er echter een duidelijke oorzaak aan te wijzen. Die oorzaak kan en moet soms behandeld worden.

### ***Fysiologische afwijkingen.***

Afwijkingen aan bloedvaten in het hoofd en/of hoge bloeddruk en onwillekeurige samentrekkingen van een spiertje in keelholte of middenoor kunnen een kloppende tinnitus veroorzaken. Deze vorm is voor een onderzoeker waarneembaar

### ***Afwijkingen in het nekgebied.***

Als de tinnitus verandert met de stand van het hoofd kan dit wijzen op een probleem met de nekwevels. Een whiplash kan tinnitus veroorzaken.

#### ***Afwijkingen aan buitenoor of middenoor.***

Tinnitus komt regelmatig voor bij verstopping van de gehoorgang door oorsmeer of afwijkingen aan trommelvlies of middenoor (Otosclerose). Tinnitus ontstaan door een oorprop kan eenvoudig opgelost worden door het verwijderen van de oorprop, door huisarts of KNO-arts. Tinnitus ontstaan door Otosclerose kan eventueel opgelost worden door het vervangen van een van de gehoorbeentjes ( de stijgbeugel).

#### ***Afwijkingen aan het binnenoor.***

Deze oorzaak komt het meeste voor. Veel slechthorenden hebben naast klachten over het verstaan ook tinnitus.

#### ***Kan stress een oorzaak van tinnitus zijn?***

Ja dat kan. Door (te) veel stress kan tinnitus ontstaan door het opbouwen van overdruk in het binnenoor. Door de overdruk in het binnenoor treden hier beschadigingen op die de tinnitus veroorzaken. Voor meer informatie over tinnitus oorzaken zie ook:

[http://www.nvvs.nl/index.php?s\\_page\\_id=59](http://www.nvvs.nl/index.php?s_page_id=59)

#### ***Zijn er al onderzoeken naar elektromagnetische straling (electrosmog) als veroorzaker van tinnitus?***

De relatie tussen elektromagnetische golven en tinnitus is wetenschappelijk nog steeds niet onomstotelijk bewezen. Er zijn mensen die zeggen dat hun tinnitus ontstaan is, of verergert door electrosmog. Dit geldt ook voor laagfrequente geluiden. Zie hiervoor: [www.stichtingehs.nl](http://www.stichtingehs.nl)

#### ***Kan tinnitus ontstaan door virussen en/of bacteriën?***

Door een rechtstreekse beschadiging van het gehoororgaan of de hersenen (zoals na hersenvliesontsteking) of indirect na een middenoorontsteking of verkoudheid kan tinnitus ontstaan.

#### ***Kan tinnitus ontstaan na een operatie onder narcose?***

Diverse narcosemiddelen geven tinnitus als bijwerking. Ook bij sterke bloeddruk-dalingen tijdens de operatie (hartoperatie, bloedvatoperatie) kan de doorbloeding van het oor zo sterk verminderen dat deze aanleiding geeft tot gehoorschade. Het is wel een uiterst zeldzaam fenomeen.

#### ***Kan tinnitus ontstaan en/of verergeren door lawaai?***

Tinnitus of piepstress is veel voorkomend bij jongeren die een avond zijn gaan stappen. Op poppodia, festivals en in discotheken wordt vaak gedraaid op een volume rond de 105 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. Door frequente blootstelling aan harde geluiden sterven de haarcellen in het slakkenhuis af. De Amerikaanse Tinnitus Vereniging meldt dat voor het derde opeenvolgende jaar, tinnitus de nummer één handicap is van militaire veteranen die uit Irak en Afghanistan terugkomen en die aan extreem oorlogslawaai zijn blootgesteld

<http://www.ata.org/advocacy/successes>. De Amerikaanse regering geeft miljarden uit aan afgekeurde militairen met tinnitus. De harde geluiden van militaire acties in combinatie met stress worden als oorzaak gezien van de tinnitus. Voor Nederlandse verhoudingen verwijzen wij naar de ARBO-regels ([www.arbo.nl](http://www.arbo.nl)).

#### ***Wat is Otosclerose en kan dit tinnitus veroorzaken?***

Otosclerose is een plaatselijke botnieuwvorming in het middenoor die het geluid van het trommelvlies aan het slakkenhuis doorgeeft. Hierdoor komt de beweeglijkheid van de stijgbeugel in het gedrang en kan middenoorslechthorendheid ontstaan. Deze vorm is met een operatie goed te behandelen. Als de botnieuwvorming ook naar het slakkenhuis doortrekt zal dit daar gehoorschade geven van het binnenoor en dus is tinnitus ook dan mogelijk. Otosclerose komt voornamelijk voor bij vrouwen tussen de 30 en 45 jaar.

#### ***Wordt tinnitus veroorzaakt door een hersentumor?***

Nee, Tinnitus wordt niet veroorzaakt door een hersentumor.

***Kunnen kaakafwijkingen (bijvoorbeeld na een ongeluk) tinnitus veroorzaken?***

Ja, dit heet Temporo-Mandibular Joint Syndroom (oude benaming: syndroom van Costen, cranio mandibulaire dysfunctie). Het kaakgewricht en binnenoor liggen immers dicht bij elkaar. Behandeling via een daartoe gespecialiseerd manuele therapeut, osteopaat, orthodontist, tandarts-gnatholoog, of kaakchirurg is mogelijk.

***Kan een whiplash of een ander ongeluk tinnitus veroorzaken?***

Door de verstijving van spieren en/of bottrauma aan nek en/of schedelbasis rondom het oor kan tinnitus veroorzaakt worden.

***Kan één of meerdere hersenschuddingen (op jongere leeftijd) tinnitus veroorzaken?***

Dat kan mogelijk zijn.

***Is er iets bekend over het verband tussen virale en bacteriële infecties en tinnitus?***

Dat zou mogelijk kunnen zijn. Vaak verdwijnen de klachten weer bij het overgaan van de infectie.

***Kan hoge bloeddruk tinnitus veroorzaken?***

Hoge bloeddruk veroorzaakt sneller aderverkalking, en daarmee dus ook verminderde doorbloeding van het slakkenhuis. Hierdoor kunnen tinnitusklachten ontstaan.

***Kunnen afwijkingen aan nekwevels / schouder / rug, tinnitus veroorzaken?***

Zie hiervoor de vraag over whiplash en Temporo-Mandibular Joint Syndroom. Goede behandeling is mogelijk via manuele therapie of osteopathie.

***Zijn er geneesmiddelen die tinnitus kunnen veroorzaken?***

Veel geneesmiddelen hebben (bij hogere dosering) tinnitus als bijwerking. Raadpleeg hierover de onderstaande informatie over medicijnen en tinnitus: [www.nvvs.nl/medicijnen](http://www.nvvs.nl/medicijnen) en voor ervaringen met bepaalde medicijnen: [www.meldpuntmedicijnen.nl](http://www.meldpuntmedicijnen.nl).

***Heeft de weersgesteldheid (voornamelijk luchtdruk) invloed op tinnitus?***

Dit valt niet te bewijzen. Als de luchtdruk hoog is, dan klagen sommige mensen over verergering van hun tinnitus. Het is niet bekend waarom dit zo is. In Oostenrijk en Zwitserland is dit fenomeen bekend onder naam "Föhn". Het is vergelijkbaar met mensen die aan hun botten weersveranderingen kunnen voorvoelen. Een echte verklaring is hiervoor niet te geven.

***Is tinnitus erfelijk?***

In bepaalde families komt tinnitus meer voor, vooral ten gevolge van erfelijk gehoorverlies.

[Naar boven](#)

**D. Diagnose en medische vragen.**

***Welk onderzoek wordt er gedaan, wanneer ik door de huisarts naar de KNO arts word doorverwezen?***

Afhankelijk van uw situatie kan zo'n onderzoek bestaan uit:

Een uitgebreid onderzoek naar de ziektegeschiedenis en de leefwijze (voedings- en eetgewoonten, medicijngebruik, stress, slaap, trauma, ziekte etc.).

Keel-, neus- en oronderzoek.

Onderzoek van het gehele halsgebied.

Bloedonderzoek, zowel oriënterend als gericht, afhankelijk van de ziektegeschiedenis.

Röntgenonderzoek van het rotsbeen, waarin ons gehoororgaan ligt, van kaakholte en kaakgewrichten.

Scanonderzoek naar een eventuele goedaardige tumor van de schede van de gehoorzenuw.

Op basis hiervan wordt na de diagnose een behandelplan opgesteld, en beslist of er sprake is van een behandelbare, moeilijk behandelbare of niet-medisch behandelbare tinnitus.

***Ik heb geen gehoorverlies en toch tinnitus, hoe kan dit?***

Een kleine beschadiging aan het hoorsysteem kan al tot tinnitus leiden. Een gehoortest heeft net als iedere test een bepaalde nauwkeurigheid en sommige beschadigingen vallen binnen de

meetnauwkeurigheid. Volgens deskundigen gaat tinnitus altijd gepaard met een licht gehoorverlies maar anderen melden dat tinnitus zonder gehoorverlies frequent voorkomt.

#### ***Kunnen trilhaartjes zich weer herstellen?***

Nee. Dit is met de huidige medische stand van zaken niet mogelijk. Echter, onderzoek naar het herstel van haarcellen in het slakkenhuis van muizen met behulp van hun stamcellen vindt in de USA plaats aan de Harvard University. In 2004 zijn daar goede resultaten behaald <http://www.tinnitusformula.com/infocenter/articles/treatments/haircells.aspx> .

#### ***Kun je tinnitus aan één of twee kanten in je hoofd hebben?***

Tinnitus kan aan één of beide oren, of delen in het hoofd, voorkomen

#### ***Is een medisch onderzoek altijd nodig en zo ja bij wie?***

In Groningen wordt altijd een medisch onderzoek gedaan met name wanneer men tinnitus aan één kant van het hoofd heeft. In andere ziekenhuizen gebeurt dat niet, tenzij men het vermoeden heeft dat de tinnitus een symptoom zou zijn van een brughoektumor, maar dit is vrij zeldzaam. De Commissie Tinnitus & Hyperacusis heeft een protocol voor KNO artsen opgesteld waarin aangedrongen wordt op medisch onderzoek.

#### ***Hebben mensen met tinnitus altijd ménière?***

Nee, maar mensen met Ménière hebben wel ook tinnitus.

#### ***Hebben griepverschijnselen en verkoudheid invloed op de tinnitus?***

Ja, griepverschijnselen en verkoudheid kunnen een negatieve werking hebben op tinnitus.

#### ***Mijn oor voelt steeds verstopt (verkoudheid), daardoor is mijn tinnitus veel erger. Wat kan ik daar tegen doen?***

Een dampbad boven een kom heet water met een aangename geur bijvoorbeeld kamille of neusspoelingen met licht gezouten water (7 gr op een liter) of een cortocoid neusspray via de huisarts. Een mogelijk definitieve oplossing is in bepaalde gevallen een inwendige neuscorrectie of een sanerende bijholteoperatie door een KNO-arts.

***Waarom krijg ik neusdruppels terwijl mijn oor niet goed werkt?*** Dan is waarschijnlijk de functie van de buis van Eustachius, de verbinding tussen middenoor en neus, verminderd. Dit kan het beste behandeld worden met een neusspray.

#### ***Verdwijnt mijn tinnitus door het doorsnijden van de gehoorzenuw?***

In 50% van de gevallen klopt dat. Deze operaties worden soms nog in Amerika en Japan uitgevoerd. In het beste geval heeft u een doof oor zonder tinnitus. Maar u hebt 50% kans op een doof oor terwijl de tinnitus gewoon doorgaat of zelfs toegenomen is! Daarom wordt deze ingreep steeds minder uitgevoerd.

#### ***Mag / kan ik vliegen met tinnitus?***

Dat kan, maar het omgevingslawaai in een vliegtuig kan zeker op langere vlieguren voor een verergering van tinnitus geven en toenemende vermoeidheid. In de Economy Class kan het geluidsniveau oplopen tot 76 dB. In dat geval is het verstandig oordoppen te gebruiken en een hoofdtelefoon met actieve lawaaidemping.

#### ***Mag ik motorrijden met Tinnitus?***

Motorrijden gaat afhankelijk van het type motor en de behaalde snelheid, vaak gepaard met veel windgeruis. Dit geruis kan maskerend werken en als prettig worden ervaren. Bij hoge snelheden echter kan het geluid onder de helm oplopen tot ver boven de 100dB! Bij veel motorrijders heeft dit geleid tot gehoorbeschadiging en ook (een verergering van) tinnitus. Gebruik bij het motorrijden altijd goede gehoorbescherming!. Laat u informeren bij de motordealer of een audiicien.

#### ***Kan ik met tinnitus zwemmen en duiken?***

Dat kan als er geen problemen zijn met de gehoorgang of het middenoor. Oordopjes op maat zijn soms aan te raden en bij iedere hoortechniek-winkel te koop.

**Hebben plotsdoofheid en tinnitus iets met elkaar te maken?**

Plotsdoofheid is het gevolg van acute gehoorschade en gehoorschade kan tot tinnitus leiden.

**Sinds ik tinnitus heb, ben ik zo vreselijk moe. Hoe komt dit?**

Moeheid heeft vele oorzaken. Tinnitus kan tot slaapproblemen leiden en dagelijkse stress en irritatie, dat kan vermoeidheid veroorzaken.

**Is er iets bekend over het verband tussen tinnitus en ons zenuwstelsel?**

Er is al veel kennis verzameld. Deze kennis heeft echter nog niet geleid tot een simpele verklaring noch behandeling van tinnitus en deze valt ook op korte termijn niet te verwachten.

**Wie is DE tinnitus specialist in Nederland?**

Er is niet één specialist. De meeste KNO-artsen kunnen de diagnostiek doen. Aan de universiteiten in Groningen en Maastricht wordt wetenschappelijk onderzoek naar tinnitus gedaan. Voor eventuele verdere begeleiding is een Audiologisch Centrum geschikt.

**Verergert roken de tinnitus?**

Ja, roken tast onder andere de bloedvaten aan. Hierdoor vermindert ook de doorbloeding van het slakkenhuis.

**Heeft stoppen met roken invloed op tinnitus.**

Ja, echter op lange termijn

**Heeft alcoholgebruik invloed op het volume van tinnitus?**

Alcohol kan inderdaad een verergering van de waarneming van het tinnitus geluid tot gevolg hebben.

**Tinnitus lijkt centraler gehoord te worden bij een tweezijdig gehoorverlies. Heeft dit een relatie met elkaar?**

Ja. Tinnitus en gehoorverlies gaan vaak samen

**Kunnen maagzuurremmende medicijnen tinnitus verergeren?**

Dit is geen bekende bijwerking

**Hoe werkt bio-feedback? Wat zijn de effecten ervan op tinnitus**

Het doel van bio-feedback is het beïnvloeden van het zenuwstelsel door visualisering van de elektrische signalen in de zenuwen. Er zijn nog weinig wetenschappelijke gegevens over het effect van deze therapie.

**Is er een lijst van zaken die tinnitus kunnen verergeren en wat het kan verminderen.**

**Bijvoorbeeld: verergert de tinnitus door koffie, sigaretten, en alcohol? Door rust en ontspanning vermindert de tinnitus vaak.**

Nee, er is geen algemene lijst. Tinnitus kan verergeren door allerlei externe omstandigheden, inclusief eten, drinken, roken etc. Dit verschilt van persoon tot persoon.

**Heeft tinnitus invloed op je verbale 'intelligentie' zoals het onthouden van woorden e.d.**

Nee. Wel is het zo dat door tinnitus concentratieproblemen kunnen ontstaan. Daarnaast is er bij tinnitus in de regel sprake van een gehoorverlies. Dit heeft dan een verminderd spraakverstaan tot gevolg.

**Heeft tinnitus met een slechte doorbloeding te maken en wat kan ik daar tegen doen?**

Nee, dit is een oude gedachte die al lang verlaten is

**Ik heb niet echt last van oorsuizen, maar wel af en toe een fluittoontje.**

Af en toe en fluittoon is normaal. Dat is geen tinnitus en geheel onschadelijk.



***Ik heb een cochleair implantaat (CI) gekregen. Sinds de implantatie heb ik last van tinnitus gekregen, de laatste weken heel erg. Is dat normaal en wat is eraan te doen?***

Overleg met de kliniek waar de CI is geplaatst

***Gaat de ziekte van Ménière altijd gepaard met tinnitus?***

Ja, dat is regelmatig onderdeel van de ziekte van Ménière (niet het syndroom van Ménière) De ziekte van Ménière wordt vastgesteld naar aanleiding van een drietal symptomen. Eén daarvan is slechthorendheid al dan niet met tinnitus. Voor meer informatie kun je site van de commissie van Ménière van de NVVS raadplegen ([www.nvvs.nl/meniere](http://www.nvvs.nl/meniere)).

***Ik heb last van duizeligheid en tinnitus. Heb ik de ziekte van Ménière?***

Dat is zonder onderzoek niet vast te stellen. Tinnitus en duizeligheid komen ook voor zonder dat er sprake is van de ziekte van Ménière. De diagnose kan pas gesteld worden na een gehoor- en evenwichtstest via de KNO-arts.

***Ik heb last van druk op/in het oor en tinnitus. Is dit de ziekte of het syndroom van Ménière?***

Dat zal in de meeste gevallen niet zo zijn. Mensen met tinnitus klagen soms over druk op of in het oor. Het is medisch heel moeilijk vast te stellen waar dit vandaan komt.

***Heeft het bezoek aan een sauna invloed op het volume van tinnitus?***

Nee, in principe heeft dit geen enkele invloed op de tinnitus.

[Naar boven](#)

## **E. Vragen over medicijnen**

In samenwerking met de NVVS is een duidelijke brochure uitgegeven over medicijnen die van invloed zijn op tinnitus, Ménière en plotsdoofheid.

Deze brochure is te downloaden als PDF-bestand via

[http://www.oorsuizen.info/artikelen/Wetwatuslikt\\_brochure.pdf](http://www.oorsuizen.info/artikelen/Wetwatuslikt_brochure.pdf) . Ook op de site

<http://www.geneesmiddelenrepertorium.nl/> kunt U veel vinden over de (bij)werkingen van medicijnen.

***Welke medicijnen zijn slecht voor tinnitus (bijwerkingen)?***

In het algemeen alle medicatie waarbij de bijwerking vermeld staat in de bijsluiter, dus vrijwel alle medicatie ? De ergste zijn erythromycine (antibiotica), aminoglycosiden (antibiotica per infuus, niet die in oordruppels zitten), lisdiuretica (furosemide), bepaalde chemotherapie, anti-malaria medicatie, NSAID (pijnstillers)

***Welke medicijnen kunnen helpen bij tinnitus?***

Geen enkel medicijn. Soms wordt Seresta of Rivotril of een ander middel voorgeschreven om bijverschijnselen als angst en paniek te verminderen.

***Kunnen pijnstillers Aspirine / Paracetamol/ Ibuprofen etc. tinnitus veroorzaken***

De American Journal of Medicine heeft recent een onderzoek gepubliceerd waaruit blijkt dat mannen jonger dan 50 jaar die meer dan twee keer per week paracetamol gebruiken, een derde meer kans op een gehoorbeschadiging hebben dan mannen die minder vaak pijnstillers gebruiken. Bij tweewekelijks gebruik van ibuprofen hadden de mannen zelfs tweederde meer kans op gehoorverlies. Dit blijkt uit een achttien jaar lang durende studie naar 27.000 Amerikaanse mannen. Aan het begin van de studie in 1986 waren zij tussen de 40 en 74 jaar oud. In die periode kregen 3488 deelnemers gehoorproblemen. Overigens betekent dit niet dat mannen van middelbare leeftijd maar beter geen pijnstillers zouden moeten gebruiken. De kans op het ontwikkelen van gehoorproblemen is sowieso maar 1 procent, dus de mannen die regelmatig een pilletje slikken, hebben nog steeds een kleine kans op gehoorschade.

***Kunnen chemotherapie-medicijnen tinnitus veroorzaken en/of verergeren?***

Ja, helaas is dit het geval. Bepaalde medicijnen die gebruikt worden bij chemotherapie staan erom bekend dat zij het orgaan van Corti aantasten (het orgaan in ons binnenoer waar we uiteindelijk mee

'horen'). Hierdoor kan in een aantal gevallen tinnitus ontstaan, overleg met uw arts daaromtrent is aan te raden. Wat het zwaarst weegt is dan de beste keus.

#### ***Wat is de werking van kalmerende middelen op tinnitus?***

Minder stress levert minder irritatie op. Er is geen direct effect op de tinnitus, maar de tinnitus raakt meer op de achtergrond. Een veel betere optie is een gedragstherapie, yoga, meditatie, haptonomie en counseling.

#### ***Zijn oordruppels gevaarlijk bij tinnitus?***

Nee. Mits er geen sprake is van een gaatje in het trommelvlies

[Naar boven](#)

## **F. Medische behandeling**

#### ***Is er een behandeling met medicijnen mogelijk?***

Tot nu toe is er geen wetenschappelijk bewijs dat er een medicijn tegen tinnitus zou bestaan. In bepaalde gevallen schrijven artsen anti-depressiva, slaapmiddelen en andere medicijnen voor om de gevolgen van tinnitus dragelijk te maken.

#### ***Welke andere medische behandeltechnieken bestaan er?***

Er zijn verschillende methoden waarvan de toepassing in Nederland vrijwel onbekend is. De **Infuustherapie** wordt met name in Duitsland toegepast. De behandeling bestaat uit het dagelijks toedienen van een infuus gedurende een periode van ongeveer twee weken. Recent meldt de Duitse Tinnitusliga dat het moeilijker is geworden om deze behandeling vergoed te krijgen omdat de wetenschappelijke effectiviteit beter vastgesteld moet worden. **Zuurstoftherapie**. Tinnitus kan het gevolg zijn van zuurstofgebrek in het binnenoor. Door de druk te verhogen en pure zuurstof toe te voegen, wordt het zuurstofgehalte in het binnenoor verhoogd en het genezingsproces gestimuleerd. **Lidocaïnetherapie**. Lidocaïnetherapie is een behandeling met het verdovingsmiddel lidocaïne. Zie ook "Behandeling met medicijnen".

#### ***Helpt infuus therapie bij beginnende tinnitus?***

#### ***Zo, ja: waar moet ik zijn om zo'n infuus therapie te krijgen?***

In Duitsland, Oostenrijk en Zwitserland is het reeds sinds decennia gebruik dat bij acute tinnitus een infuusbehandeling wordt toegepast. Het is een infuustherapie met als werkzame bestanddelen een ontstekingsremmer en een middel om het bloed beter te kunnen laten stromen door de kleine bloedvaatjes in het gehoororgaan. Deze behandeling moet zo snel mogelijk na het ontstaan van oorsuizen worden toegepast, het liefst binnen 14 dagen. De kans op verbetering is dan het grootst. 80% succes wordt in Wikipedia genoemd. Het oorsuizen kan door deze behandeling verdwijnen of verminderen. Rust is belangrijk tijdens deze infuustherapie. Is het oorsuizen langer dan 2 à 3 maanden geleden dan noemt men het oorsuizen chronisch en is de infuusbehandeling niet meer zinvol. De meningen zijn verdeeld over de effectiviteit van de infuustherapie. Nederlandse KNO specialisten staan zeer kritisch tegenover deze behandelwijze. Er zijn echter veel persoonlijke verhalen op het internet te vinden van mensen die zeer tevreden zijn over de infuus therapie.

#### ***Zijn laserbehandelingen succesvol?***

Laser behandeling is zeer omstreven en objectief niet effectief gebleken

#### ***Ik heb gehoord dat in Groningen en Antwerpen operaties worden uitgevoerd waarmee tinnitus verholpen kan worden. Is dit waar? Kom ik daarvoor in aanmerking?***

In verschillende klinieken, onder andere in België, wordt corticale implantatie als nieuwe behandeling uitgevoerd. Hierbij wordt onder de schedel een elektrode geïmplant. Deze geeft elektrische schokjes aan het overactieve deel van de hersenen dat een belangrijke rol speelt bij het ontstaan van tinnitus. De bedoeling is dat hierdoor de hyperactiviteit in de hersenen wordt onderdrukt, zodat de tinnitus kan verminderen of verdwijnen. Deze vorm van behandeling is voorlopig alleen geschikt voor mensen met ernstige tinnitus die niet op een andere manier behandeld kunnen worden, maar lijkt vooral effectief als de tinnitus nog niet lang bestaat. Op dit moment worden de onderzoeksgegevens nader geanalyseerd. Onderzoek wordt momenteel gedaan naar de mogelijkheid van beïnvloeding van bepaald hersendelen met toediening van prikkels op afstand dus buiten de schedel.

[Naar boven](#)

## **G. Counseling en psycho-sociale hulp**

### ***Wat is de rol van het tinnitus loket?***

Als u vragen heeft over tinnitus, kunt u terecht bij het tinnitus-loket: 0800 TINNITUS (0800 84 66 48 87). Het loket weet waar u informatie, hulp, crisisopvang of lotgenotencontact kunt vinden. Het loket is geopend op kantoor tijden en kan u dan direct in contact brengen met een hulpverlener. Het Tinnitusloket is een samenwerkingsverband van het Nederlands Tinnitus Platform <http://www.tinnitusplatform.nl/>, de Nederlandse Vereniging voor Slechthorenden (NVVS) en de Federatie van Nederlandse Audiologische Centra (FENAC).

### ***Is er een Tinnitus kliniek in Nederland?***

Nee, helaas is er in Nederland geen gespecialiseerde tinnitus kliniek. In Hoensbroek bij de Adelante zorggroep wordt een multi-disciplinaire therapie aangeboden die recent onder druk is komen te staan omdat de Zorgverzekering geen vergoeding voor de behandeling meer wil geven. Bij ondragelijke tinnitus valt het te overwegen naar een tinnitus kliniek in Duitsland, Engeland of België te gaan. Tot nu toe schijnen er weinig problemen met de zorgverzekering te zijn om een therapie elders te ondergaan maar gezien de ontwikkelingen in Hoensbroek zou dit spoedig kunnen veranderen.

### ***Wat is 'Tinnitus Retraining Therapie'?***

De meest bekende behandelmethode voor tinnitus is de "Tinnitus Retraining Therapie" (TRT) van Jastreboff en Hazel (1993). Deze behandeling is gebaseerd op het zgn. neurofysiologisch verklarende model voor last van Tinnitus van Jastreboff. (1990) <http://www.tinnitus.org/>. Uitgangspunt in dit neurofysiologisch model vormt de stelling dat tinnitus alleen dan als last, als een probleem ervaren wordt, wanneer het leidt tot een hoger stressniveau; als het waarnemen, het horen ervan emotionele reacties oproept. Dit hogere stressniveau wordt volgens Jastreboff veroorzaakt doordat de tinnitus naast het auditief (gehoor) systeem ook andere systemen in de hersenen activeert. Er komt dan in het brein een (neurale) koppeling tussen het auditief systeem, het lymfisch (gevoels)systeem en het autonoom zenuwstelsel tot stand. Hierdoor wordt de waarneming, het horen van de tinnitus, aangescherpt en komt de tinnitus steeds meer op de voorgrond. Zo ontstaat een vicieuze cirkel (een *geconditioneerde reflex*). Zolang die in stand blijft, kan men niet aan de tinnitus wennen.

### ***Waar worden in Nederland trainingen volgens de 'Tinnitus Retraining Therapy' gegeven?***

TRT in strikte zin wordt in Nederland niet toegepast. De meeste behandelingen in Nederland zijn wel min of meer gebaseerd op de TRT. De Tinnitusbehandelingen in de Audiologische Centra (zie: [www.fenac.nl](http://www.fenac.nl)) zijn soms ook vormen van Tinnitus Retraining/Habituatie Therapie. Het Universitair Medisch Ziekenhuis in Groningen, het Erasmus Medisch Centrum in Rotterdam, het revalidatie centrum in Hoensbroek en de Riethorst in Ede bieden ook geïntegreerde tinnitusrevalidatie trajecten aan (zie <http://www.nvvs.nl/tinnitus>). De tinnitusrevalidatie bestaat uit een audiologisch-technische en een psychosociale begeleiding/behandellijn. Recent is er een werkgroep OBB (Onderzoek Beste Behandeling) opgericht door actieve leden van het Tinnitus & Hyperacusis Forum van de NVVS. De werkgroep wil bewerkstelligen dat de TRT volgens het Jastreboff&Hazell model ook in Nederland wordt aangeboden. <http://www.nvvs.nl/forum/Tinnitus>

### ***Wat is cognitieve gedragstherapie voor tinnitus?***

Cognitieve therapie is voortgekomen uit de theorie over emoties die er op wijst dat niet de gebeurtenis of situatie zelf de emoties te weeg brengt, maar de manier waarop de situatie of gebeurtenis wordt waargenomen en benoemd. De therapie is van oorsprong ontwikkeld voor de behandeling van depressies en angst, en wordt ook succesvol toegepast voor de behandeling van tinnitus. Bij cognitieve gedragstherapie gaat het erom de gedachten over tinnitus en de gevolgen ervan, te veranderen. "Hoe meer stress, hoe meer last je hebt van de gons in je hoofd. Je moet dus proberen je zo min mogelijk spanning op te bouwen, en dat doe je onder andere door te kijken of de gedachten die je over het oorsuizen hebt, reëel zijn." Het doel is dus om veranderingen aan te brengen in de manier waarop de individuele patiënt reageert op zijn/haar tinnitus in termen van perceptuele-, aandachts- en emotionele processen. Hiermee wordt bereikt dat het negatieve effect van tinnitus op het welzijn en de levensstijl van de patiënt wordt verminderd.

### ***Wat kan het Audiologisch Centrum voor mij doen?***

Het tinnituszorg pakket in een Audiologisch Centrum betreft doorgaans een combinatie van audiologische diagnostiek, informatie en uitleg over tinnitus door een speciaal opgeleide maatschappelijk werkster, het doorverwijzen en/of aanpassen van hoortoestellen of tinnitus maskeerders, ontspanningsadviezen/oefeningen, gedachtentraining, aandachtafleiding, het aanleren van 'coping' strategieën en leefstijlaanpassingen. Afhankelijk van de onderzoeksuitkomsten kan het accent bij de behandeling liggen op de audiologische of op de psychosociale behandeling.

[Naar boven](#)

## **H. Hoortoestellen en hulpmiddelen**

### ***Helpen hoortoestellen bij tinnitus?***

Veel slechthorenden klagen over verminderd verstaan, luistermoeheid en onzekerheid over wat er in hun omgeving gebeurt. Met een hoortoestel kan het spraak verstaan in een aantal situaties worden verbeterd. Het communiceren wordt minder vermoeiend en levert minder stress op. Door versterking van omgevingsgeluid wordt de aandacht makkelijker afgeleid van het interne geluid, de tinnitus. Hierdoor vermindert de hinder ervan. Hoortoestellen zijn bedoeld om mensen met een verminderd gehoor te helpen om weer beter te horen. Het is zo dat een behoorlijk aantal mensen met tinnitus ook een aanzienlijk gehoorverlies heeft. Het gebruik van een gehoortoestel kan dan een tweeledige functie hebben. Het zorgt ervoor dat de betreffende persoon weer beter hoort en het kan ook tinnitus maskeren en zo een positieve functie hebben. Overleg met de KNO-arts of audioloog van een Audiologisch Centrum over de mogelijkheden en vergoedingen.

### ***Wat is een maskeertoestel en hoe kan ik die aanschaffen?***

Bij een (sub-)normaal gehoor of wanneer een hoortoestel onvoldoende afleidt van de tinnitus kan het aanbieden van ruis overwogen worden. Maskeerapparatuur is apparatuur dat verschillende geluiden kan voortbrengen. Geluiden van water, hartslag, regen, wind etc. Mensen met tinnitus kunnen baat hebben bij het luisteren (liefst op de achtergrond) naar dit soort geluiden. De ervaringen zijn divers. Bij sommigen heeft ruis een positief effect op de waarneming van tinnitus, bij anderen lijkt met name de psyche beïnvloed te worden ("een geluid dat ik zelf kan regelen" of "een troost"). In een groot aantal gevallen blijkt een maskeerder geen succes: de hinder neemt toe door het waarnemen van twee geluiden in plaats van één, de maskerende werking van de ruis is te gering of de ruis blijkt hinderlijker dan de tinnitus zelf. Een zacht fonteintje in de huis/slaapkamer kan soms wonderen doen. Een maskeertoestel (maskeerder) produceert een ruis die aangenaam kan zijn tegenover tinnitus. Vooral mensen met een 'hoge tonen' tinnitus kunnen hier baat bij hebben. Overleg het liefst met een audioloog van een Audiologisch Centrum over de aanschaf en het gebruik. Overleg met uw verzekering over de vergoeding.

### ***Hoe zit het met de vergoeding van hoortoestellen?***

Recent zijn er ingrijpende herzieningen (en verbeteringen) van de vergoedingsregeling voor hoorhulpmiddelen door het College van Zorgverzekeringen (CVZ) voorgesteld. Men wil af van één vast bedrag (waar je alleen een basistoestel voor kan aanschaffen) en naar een functiegerichte verstrekking, volledig vergoed uit de basisverzekering. De NVVS is zeer positief over dit advies en dringt er bij de minister van Volksgezondheid op aan het advies over te nemen.

### ***Is geluidsverrijking nuttig?***

In een stille omgeving valt de tinnitus vaak meer op door het ontbreken van concurrerend geluid. Natuurlijke omgevingsgeluiden zoals, radio, muziek, T.V., ventilatorgeruis, geroezemoes, strandgeluiden of verkeerderuis kunnen de tinnitus in meer of mindere mate onderdrukken. Ook zijn er CD's met natuurgeluiden ter maskering. 's Nachts kan men een klein telefoontje in het hoofdkussen schuiven zodat anderen niet door het geluid worden gestoord. Er zijn zelfs speciale geluidskussens verkrijgbaar met ingebouwde luidsprekertjes.

### ***Helpt antigeluid?***

Nee, tot nog toe is niet gebleken dat dit helpt. Het geluid van tinnitus wordt uiteindelijk geproduceerd door de hersenen en is geen echt geluid. Een geluid in de 'tegenfase' blijkt geen enkel effect te resulteren.

### ***Zijn er apparaatjes die een bepaalde toonhoogte "uitdoven"***

Er zijn toestellen te koop die pretenderen contrageluid te produceren. Deze toestellen geven soms verlichting van de klachten. Hierbij is echter geen sprake van contrageluid maar van maskering. Het is namelijk niet mogelijk om met tegengeluid de tinnitus uit te doven.

### ***Hoe kan ik mijzelf beschermen tegen een langdurige sessie (van boren) bij de tandarts?***

Met oordopjes als het om het hoog frequente geluid van de boor gaat. Het geluid dat de boor in de tand maakt, kan niet door oordopjes beïnvloed worden. Men kan ook op zoek naar een tandarts die met laser werkt.

### ***Als het oorstukje van een hoortoestel verzilverd of verguld wordt, werkt het toestel dan beter?***

Nee, deze laag op het oorstukje dient om de irritatie van de gehoorgang te verminderen. Het draagcomfort van het toestel wordt hiermee dus groter.

### ***Zijn er tips om gehoorschade te voorkomen?***

Blijf op een passende afstand bij de speakers vandaan

Bekort de tijd dat de oren aan het te harde geluid zijn blootgesteld door regelmatig een *oortpauze* te nemen

Het meest effectief: gebruik gehoorbescherming. Er zijn universele oordopjes met muziekfilter, en op maat gemaakte zgn. *otoplastiekjes*, die het gehoor beschermen.

Lawaai en herrie hebben vaak een negatieve invloed op tinnitus en kunnen de klachten zelfs doen verergeren. Het is altijd verstandig om overmatig lawaai en herrie te vermijden.

### ***Hoe weet ik of er in een ruimte een te veel aan Db's aanwezig is?***

Moeilijk te beantwoorden, maar tegenwoordig worden er wel duidelijk zichtbare decibelmaters op pop- en dansfestivals geplaatst. Je kunt er een beetje vanuit gaan dat als er op een normale manier met elkaar gepraat kan worden dat het geluid niet overdadig is.

Moet je boven de muziek uit "schreeuwen" kun je er vanuit gaan dat het geluid veel te hard is.

### ***Waar kan ik het beste oordoppen kopen?***

Bij de meeste audiociëns zaken zijn goede op maat gemaakte gehoorbescherming te verkrijgen. Bij alle elektronica-zaken zijn ook oordoppen te verkrijgen.

### ***Welke oordoppen zijn goed?***

Moeilijk aan te geven, dit is vaak heel persoonlijk en het ene oor is gevoeliger voor bepaalde materialen dan het andere oor.

### ***Worden oordoppen/oorbeschermers altijd vergoed?***

Nee, maar als het voor het werk nodig is, vergoed de werkgever het meestal op basis van de Arbo-wet.

[Naar boven](#)

## **I. Alternatieve behandelwijzen.**

### ***Helpen alternatieve therapieën?***

Er zijn veel vormen van tinnitus, waarbij de reguliere geneeskunde geen echte hulp kan bieden. De alternatieve geneeskunde, zoals homeopathie, acupunctuur en geluidstherapie kan dit evenmin.

Naast reguliere behandelingen worden verschillende alternatieve (complementaire) behandelingen aangeboden. De theoretische fundering van deze behandelingen wordt betwijfeld. Voorbeelden zijn toediening van hyperbare zuurstof, gebruik van low-level laserstraling, innemen van Ginkgo Biloba, Yoga, Tai-Chi, massage. Sommige mensen hebben wel degelijk baat bij deze therapieën omdat zij over het geheel een kalmerende en rustgevende werking hebben.

### ***Kunnen muziek- en klank therapie helpen om tinnitus te verlichten?***

Het lijkt mogelijk om de geluidsfrequentie, die overeenkomt met iemands tinnitus, versterkt en een beetje vervormd weer te geven. Aanvankelijk werken deze vervormingen storend, maar door training van het gehoor zullen de harmonische klanken de dissonanten (oorsuizen) gaan overstemmen. De behandelmethode kan worden aangepast aan het frequentiegebied van de

betreffende tinnitus. In Duitsland schijnt men goede resultaten te behalen met muziek therapie in een kliniek in Heidelberg (zie Tinnitus Forum, 1-2010, p.28-33).

### ***Wat is er bekend over het nieuwe Jülich apparaat?***

Het Duitse research centrum Jülich heeft een apparaat ontwikkeld dat volgens hen de overlast van tinnitus (oorsuizen) sterk kan reduceren. Het apparaat corrigeert met behulp van akoestische signalen de storing in de hersenen. Het apparaat – dat in het oor gedragen wordt – zendt akoestische signalen uit die de neuronen die verkeerde signalen uitzenden, uit het veld slaat. Door stimulatie van het apparaat wordt het zenuwennetwerk in de hersenen omgebouwd, waardoor een sterke reductie van de tinnitus zou worden bereikt.

Deze vinding lijkt veelbelovend. Recent is een onderzoek afgesloten met 61 proefpersonen waarvan de meerderheid na drie maanden minder last van tinnitus had. Nader wetenschappelijk onderzoek moet uitwijzen of het apparaat de tinnitus symptomen significant en sterk kan reduceren. Het apparaat is onlangs op de markt gebracht.

### ***Helpt vitamine A tegen tinnitus?***

Nee. Het is bekend dat vitamine A een positief effect kan hebben op het gehoororgaan. Dat dit effect ook geldt voor tinnitus is nooit echt bewezen. Om zomaar vitamine A te gaan gebruiken, is niet aan te raden. Er wordt vaak gezegd dat het gebruik van (extra) vitaminen geen kwaad kan, maar voor vitamine A geldt dit niet. Overleg altijd met je (huis)arts. Een combinatie van vitamine A en Zink kan soms verlichting geven bij tinnitus.

### ***Helpt zink tegen tinnitus?***

Van zink is bekend dat het een positieve invloed kan hebben op het gehoororgaan. Zie voor onderzoek hierover, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12544035?dopt=AbstractPlus> . Er zijn mensen met tinnitus die zeggen dat het gebruik van zinkpreparaten het niveau van tinnitus heeft verlaagd. In combinatie met vitamine A kan het resultaat soms nog iets beter zijn. Het resultaat is echter heel individueel. Overleg altijd met de (huis) arts als u deze middelen wilt uitproberen.

### ***Helpt Ginkgo Biloba tegen tinnitus?***

Nee. Uit onderzoek in Nederland is vast komen te staan dat Ginkgo Biloba (preparaat van de Japanse Tempelboom) niet helpt tegen tinnitus. Toch blijkt in de praktijk dat het in zeer individuele gevallen toch helpt. Het gebruik van dit preparaat kan in principe geen schade aanrichten en is verkrijgbaar bij de meeste grote drogistketens in ons land tegen een redelijke prijs. Een dosis van 100 mg per dag is aan te raden. Als na twee tot drie maanden geen verbetering optreedt dan heeft verder gebruik meestal geen zin. Een goed reformhuis heeft dikwijls ook Ginkgo Biloba op voorraad.

### ***Helpt acupunctuur tegen tinnitus?***

In een aantal gevallen is gebleken dat acupunctuur een positief effect had op tinnitus. De geluiden werden een stuk zachter en in een enkel geval verdween het oorsuizen. Het is echter zeer individueel. Wetenschappelijk is er geen bewijs dat acupunctuur helpt tegen tinnitus. Acupunctuur wordt door veel zorgverzekeraars vergoed als je een aanvullende verzekering hebt. Ga in ieder geval altijd naar een gediplomeerd en erkend acupuncturist. Op de site <http://www.acupunctuur.nl> vind je de erkende vereniging voor acupuncturisten.

### ***Kan een chiropractier uitkomst bieden?***

Als uw tinnitus misschien voortkomt uit een whiplash of een afwijking aan de (hals) wervels dan kan een chiropractier in een enkel geval uitkomst bieden. Overleg met uw (huis) arts en kijk naar vergoedingen door uw zorgverzekeraar. Op <http://www.chiropractie.nl> vind je alle informatie over deze behandelingsmethode.

### ***Helpt zuurstoftherapie tegen tinnitus?***

Gedurende lange tijd is geëxperimenteerd met zuurstoftherapie. Het is in ieder geval bekend dat het misschien helpt bij een acute tinnitus. Wel zo snel mogelijk maar binnen uiterlijk drie maanden na het ontstaan moet de behandeling dan gestart zijn.

Daarna spreken we over een chronische tinnitus. De zuurstoftherapie zal dan meestal geen enkele uitwerking meer hebben. Op de site <http://www.ivhg.nl> vind je informatie over deze therapie. Meestal wordt zuurstoftherapie niet vergoed door de zorgverzekeraar.

### ***Helpt massage bij tinnitus?***

Massage doet tinnitus uiteraard niet verdwijnen. Maar vanwege de weldadige lichaamsontspanning kan iemand er weer een poosje tegen en voelt het alsof tinnitus even wat minder is. Vanuit het Buteyko centrum Nederland wordt gemeld dat oorsuizingen soms verlicht kunnen worden met de ademhalingscursussen zoals die daar gegeven worden. Zie hiervoor: [www.buteyko-methode.eu](http://www.buteyko-methode.eu). Tactiel Stimulering is een zachte, structurele vorm van aanraken waarbij oxytocine vrijgemaakt wordt in het lichaam. De methode is ontwikkeld in Zweden. Zowel in Nederland als in Zweden is de ervaring dat kinderen met een overgevoeligheid voor geluid na een aantal sessies minder geluidsgevoelig reageren. Hierdoor kunnen ze wat minder gespannen leven.

[Naar boven](#)

## **J. Tinnitus en Werk**

### ***Wat kunnen de gevolgen zijn van tinnitus op de werksituatie?***

Onderzoek toont aan dat bij mensen, die een beroep uitoefenden of hadden uitgeoefend met klachten van oorsuizen, veranderingen zijn opgetreden op hun werk. Deze veranderingen traden op omdat de respondenten als gevolg van oorsuizen bepaalde klachten kregen. Deze klachten waren vermoeidheid, irritatie, concentratiestoornissen en hoofdpijn. De veranderingen die vaak voorkomen zijn: stoppen met werken, minder uren gaan werken, het nemen van meer pauzes, langzamer werken, het vermijden van bepaalde activiteiten zoals vergaderen, activiteiten die concentratie vereisten, activiteiten die gepaard gingen met een hoge werkdruk en activiteiten die gepaard gingen met veel lawaai.

### ***Welke geluids aanpassingen kan ik op mijn werk vragen van mijn werkgever?***

De arbeidswet kent normen wat betreft geluidsbelasting op de werkvloer. Arbo-wetgeving schrijft werknemers gehoorbescherming voor vanaf 80 decibel. De gehoorschade die b.v. bij muzikanten kan optreden, heeft tot bewustwording en waakzaamheid bij beroepsorganisaties voor musici geleid. Preventieve maatregelen zijn vastgelegd en moeten worden opgevolgd door het orkest management.

### ***Welk traject moet ik volgen bij (gedeeltelijke) afkeuring?***

Wanneer U in loondienst bent, zal de afdeling personeelszaken U informatie geven. In Nederland bestaat ook de stichting Werkpad die werkgevers en mensen met een zintuigelijke- en communicatieve beperking begeleidt en ondersteunt in hun arbeidstraject (zie: <http://www.werkpad.nl>)

### ***Wat zijn de geluidsniveau's die in disco's, pop-evenementen, enz.zijn toegestaan om de jeugd te beschermen?***

De arbeidsinspectie controleert in discotheken en op pop-podia of er afspraken zijn over het maximale geluidsniveau. De disco-werkgever moet personeel gehoorbeschermers geven die het geluid in het oor terugbrengen tot maximaal 80 decibel en erop toezien dat medewerkers deze ook dragen. Een ander inspectiepunt is voorlichting: van belang is dat de jeugd goede informatie krijgt over de gevaren van lawaai en hoe ze moeten voorkomen dat ze doof worden, c.q. tinnitus krijgen.

### ***Hoe komt het dat tinnitus niet bekend is bij de afkeuringsinstanties?***

#### ***Ik was volledig afgekeurd en nu volledig goedgekeurd, hoe kan dit?***

Tinnitus is niet objectief vast te stellen en daardoor wordt het probleem vaak gebaggatelliseerd. Oudere keuringsartsen hebben vaak in hun opleiding niets over tinnitus gehoord. De regels voor de WAO zijn in Nederland de laatste jaren behoorlijk aangescherpt. Vaak is tinnitus binnen deze regels geen reden tot afkeuring. In het verleden werden mensen (gedeeltelijk) afgekeurd voor tinnitus maar dat gebeurde meestal op psychische gronden. Ook binnen deze groep is stevig het mes gezet als het gaat om afkeuringen. Noch het loket noch de patiëntenvereniging (NVVS) kan (grote) invloed uitoefenen op dit regeringsbeleid. We moeten met lede ogen aanzien dat mensen plotseling opnieuw worden geconfronteerd met de arbeidsmarkt. In Nederland is er een stichting die zich bezighoudt met WAO problemen. Wilt je meer informatie, bezoek dan een de volgende websites: [www.bpv.nl/waoplat.html](http://www.bpv.nl/waoplat.html) en [www.reintegratie.pagina.nl](http://www.reintegratie.pagina.nl)

[Naar boven](#)

## **K. Hoe ga ik met Tinnitus om?**

### ***Hoe kan ik het beste proberen in slaap te komen met tinnitus?***

Veel mensen met tinnitus gaan op verschillende manieren om met het in slaap komen.

De één heeft een tikkende wekker nodig, een ander doet het met ruis door de wekkerradio tussen twee stations in te zetten. Anderen gebruiken een muziekkussen met speakers om in slaap te komen, of men gebruikt een MP3-speler met een koptelefoon enz.

Zorg voor voldoende rust en ontspanning. Eventueel tijdelijk op te vangen met slaapmedicatie. Gezien de negatieve bijwerkingen van slaapmiddelen (benzodiazepines) nemen sommige mensen een paar pilletjes melatonine.

### ***Hoe ga ik om met vermoeidheid door tinnitus?***

Vermoeidheid kan een gevolg zijn van tinnitus, omdat tinnitus ook energie kost en er dus minder overblijft voor de dagelijkse bezigheden. Aangeraden wordt om voldoende rustpauzes over de dag in te bouwen met voldoende ontspanning. Tinnitus kost zo'n 30 tot 35 % van je dagelijkse energie; houd hier voldoende rekening mee. Probeer de tinnitus te maskeren met zachte achtergrondmuziek, radio of TV.

### ***Wat kan ik doen aan concentratieverlies en vergeetachtigheid?***

Concentratieverlies kan inderdaad een gevolg zijn oorsuizen, door de tinnitus is men vaak al wat afgeleid door het geluid. Schrijf de dingen op die je niet mag vergeten en probeer via geheugentraining dit probleem op te vangen.

### ***Welke tips zijn er om met tinnitus te leven?***

Laat uw oren/gehoor altijd medisch en audiologisch onderzoeken op eventuele afwijkingen.

Probeer spanningen te vermijden; spanning stimuleert een toch al te gespannen hoorsysteem.

Zorg voor voldoende rust en vermijd oververmoeidheid.

Zoek zoveel mogelijk afleiding, onderneem activiteiten in de frisse buitenlucht (zuurstofrijk), maar las wel rustpauzes in. Bewegen is heel goed, vooral fietsen en wandelen.

Probeer situaties met veel lawaai te vermijden; gebruik zonodig gehoorbeschermers.

Probeer zo goed mogelijk te slapen, met het hoofd wat hoger, bijvoorbeeld op twee kussens. Een licht verminderde bloedstuwung in de hersenen werkt gunstig op tinnitus.

Zorg voor een goede bloeddruk, passend bij uw leeftijd.

Leer uw oorsuizen te aanvaarden als een vervelende realiteit en probeer er zo weinig mogelijk aandacht aan te schenken.

Men hoort het oorsuizen meestal in een stille omgeving. Een afleidend geluid, bijvoorbeeld een radio, ventilator of zelfs een tikkende klok kan uw geluid maskeren.

Lees bij medicijngebruik eerst de bijsluiter goed na op eventueel oorsuizen risico.

Gebruik kalmerende middelen alleen op voorschrift van uw arts en dan liefst zo weinig en zo kort mogelijk.

Wees matig met stimulerende middelen waaronder ook alcohol, tabak, koffie en zelfs chocolade worden gerekend.

Tenslotte: probeer een zo overzichtelijk mogelijk leven te leiden.

[Naar boven](#)

## **L. Verdere Hulpvragen.**

### ***Wat is de rol van de Commissie Tinnitus en Hyperacusis van de NVVS?***

De Commissie Tinnitus & Hyperacusis geeft voorlichting, advies en informatie over diverse aspecten van tinnitus en behandelwijzen. Bovendien richt zij zich op belangenbehartiging en kennisbevordering. Zij heeft een netwerk van contactpersonen georganiseerd die gebeld kunnen worden om informatie te geven. Ook zijn er inloop-sprekuren en in sommige regio's zelfhulpgroepen. Er is een Tinnitus loket met een hulptelefoon (0800- 84664887, gratis), en een web-forum [www.nvvs.nl/forum/tinnitus](http://www.nvvs.nl/forum/tinnitus). De commissie ondersteunt en volgt academisch onderzoek en voert een dialoog over tinnitus zorgtrajecten met het KNO platform voor professionals. Zij staat op de bres om de vergoeding van hoorhulpmiddelen en behandelmethoden in het pakket van de zorgverzekering te houden en te verbeteren.



### **Meer lezen over tinnitus en hyperacusis?**

Meer informatie over behandelingen is te vinden in de NVVS-brochure *Nooit meer stilte? Leren omgaan met tinnitus*. De brochure kunt u bestellen via de Winkel van de NVVS.

Joost Treebusch, 2009. *Oorsuizen, Loop er niet voor weg*. Zoetermeer, Free Musketeers

Wijke van der Kooi, 2002. *Hyperacusis, leven met overgevoeligheid voor geluid*, NVVS

Wijke van der Kooi, S.I.B.M.Paalman en C.J.Sleeboom-van Raaij, 2010. *Overgevoeligheid voor geluid. Leven met hyperacusis*. Deventer, Uitgeverij Ankh-Hermes bv.

### **Hoe kom ik met lotgenoten in contact?**

Contact met lotgenoten maakt het makkelijker om beter met tinnitus om te gaan. U kunt zelf lotgenoten opzoeken, maar de Commissie Tinnitus & Hyperacusis van de NVVS kan U verder helpen.

### **Welke zelfhulpgroepen bestaan er?**

Deelnemers ondervinden in zo'n groep vaak voor het eerst aandacht en begrip voor hun klachten. Er is herkenning en opluchting: ineens blijkt dat er meer mensen zijn die kampen met dat voortdurende, afschuwelijke geluid in hun hoofd. De zelfhulpgroep wordt geleid door iemand die gewend is aan zijn of haar tinnitus. Zij of hij beschikt over kennis van het oor en van oorsuizen. De groep bestaat uit maximaal tien personen. Die komen over een periode van een paar maanden regelmatig bijeen. Ook is het mogelijk de partner bij de groep te betrekken.

Meer informatie: de Commissie Tinnitus & Hyperacusis van de NVVS:

Naar boven

### **Lijst met in het document gebruikte onderwerpen en andere internet links.**

Discussie forum tinnitus en hyperacusis: <http://www.nvvs.nl/forum/tinnitus/>

Algemene informatie over tinnitus: [www.nvvs.nl/tinnitus](http://www.nvvs.nl/tinnitus)

Meer informatie over tinnitus: [www.tinnitus.nl](http://www.tinnitus.nl)

Site van de KNO-artsen: [www.kno.nl](http://www.kno.nl)

Nationale hoorstichting: [www.hoorstichting.nl](http://www.hoorstichting.nl)

Informatie over medicijnen en tinnitus: [www.nvvs.nl/medicijnen](http://www.nvvs.nl/medicijnen)

Ervaringen met bepaalde medicijnen: [www.meldpuntmedicijnen.nl](http://www.meldpuntmedicijnen.nl)

Site van de Audiologische centra: [www.fenac.nl](http://www.fenac.nl)

Informatie over acupunctuur: [www.acupunctuur.nl](http://www.acupunctuur.nl)

Informatie over Chiropractors: [www.chiropractie.nl](http://www.chiropractie.nl)

Hyperbare zuurstoftherapie: [www.ivhg.nl](http://www.ivhg.nl)

Informatie over electrosmog: [www.stichtingehs.nl](http://www.stichtingehs.nl)

Oorsuizen infuustherapie in Duitsland [www.oorsuizen.net/faq.htm](http://www.oorsuizen.net/faq.htm)

Hyperacusis [www.hyperacusis.net](http://www.hyperacusis.net)

[www.doof.nl](http://www.doof.nl)

[www.oorsuizen.info](http://www.oorsuizen.info)

[www.keesdevries.eu](http://www.keesdevries.eu)

[www.tinnitus.startkabel.nl](http://www.tinnitus.startkabel.nl)

### **Internationale tinnitus web-adressen:**

Coping With Tinnitus

Oregon University Tinnitus Site

FAQ Tinnitus Site

Dr.Nagler's Tinnitus Site

American Tinnitus Association

HearUSA Tinnitus Vragen en Antwoorden

Californisch Tinnitus Centrum

[Duitse Tinnitus-Liga](#)  
[Duitse Tinnitus Site 2](#)  
[Duitse Tinnitus Site 3](#)  
[Tinnitus Retraining Therapy](#)  
[Britse Tinnitus org.uk](#)

[Naar boven](#)