

# PATIËNTENFOLDER

*KNO | Oorsuizen (Tinnitus aurium)*

**ACIBADEM**  
INTERNATIONAL MEDICAL CENTER

## Inleiding

Deze folder is geschreven voor mensen die tinnitus hebben en voor mensen in hun omgeving. Tinnitus aurium is de medische term voor oorsuizen. Het betekent 'het bellen of rinkelen van de oren'. Mensen met tinnitus horen geluiden zoals fluiten, suizen, piepen, bellen, brommen, zoemen of meerdere geluiden door elkaar, zonder dat dit geluid werkelijk in de omgeving aanwezig is. De geluiden kunnen variëren in luidheid en toonhoogte, ze kunnen altijd aanwezig zijn of zo nu en dan, en ze kunnen continu klinken of met onderbrekingen. Dus hoewel de tinnitus op vele manieren kan klinken, valt het allemaal onder de noemer 'oorsuizen' of 'tinnitus'. Het kan leiden tot persoonlijke problemen, problemen op het werk of in de sociale omgeving.

## Oorzaken van tinnitus

We weten nog niet alles over tinnitus, maar een aantal oorzaken van tinnitus is wel bekend. Hieronder worden de meest voorkomende oorzaken van tinnitus beschreven.

## Gehoorverlies

Uit onderzoek is gebleken dat tinnitus vaak samengaat met gehoorverlies. Eén van de redenen hiervoor is dat er bij slechthorendheid zenuwvezels zijn, die juist actiever worden wanneer zij minder geluid te verwerken krijgen. Dit is als volgt te verklaren. Door het gehoorverlies worden de hersencellen in de auditieve cortex (de hersenschors: het deel van de hersenen waar het geluid dat we horen wordt geanalyseerd en geïnterpreteerd), minder geactiveerd. Hierdoor nemen we minder geluiden waar en zijn we ons ook minder bewust van de geluiden om ons heen. De hersenen zijn zo georganiseerd dat ze zich altijd proberen aan te passen aan deze veranderingen, ook bij gehoorverlies.

Doordat de hersenen onvoldoende geactiveerd worden, gaan ze dit verlies compenseren door zelf actiever te worden. Deze overactivatie kan waargenomen worden als geluid en dat is het tinnitusgeluid dat wordt gehoord. Voor de geluidsbeleving maakt het namelijk niet uit of dit wordt veroorzaakt door een geluid van buiten of doordat het auditieve deel van de hersenen vanuit zichzelf actief is. Bij een geluid van buiten is er altijd sprake van een begin en een einde van een geluid, waardoor het ook af en toe stil is. Wanneer hersenen echter voortdurend overactief zijn om een verlies te compenseren, zal dit geluid echter voortduren en zal het nooit stil zijn.

Tinnitus wordt ook wel vergeleken met 'fantoempijn'. Fantoempijn kan optreden bij mensen bij wie bijvoorbeeld een been geamputeerd werd. Deze mensen kunnen na de operatie toch nog pijn hebben aan de kleine teen, terwijl ze deze niet meer hebben. Voelen gebeurt, net als horen, zien, ruiken en proeven, in de hersenen. Wanneer de hersenen geen signalen meer uit het been krijgen, proberen ze zich aan te passen door zelf actief te worden. Hierdoor kunnen mensen het gevoel hebben dat hun kleine teen pijn doet, terwijl ze deze niet meer hebben. Zo kunnen dus ook geluiden gehoord worden zonder dat deze van buiten komen.

Samenvattend kunnen we zeggen dat bij een gehoorverlies, soms juist méér dan bij een goed gehoor, signalen afgegeven worden aan de hersenen, die daar geïnterpreteerd worden als geluid. De toonhoogte van de tinnitus komt, doordat die signalen uit het gebied van het gehoorverlies komen, daarom vaak overeen met de toonhoogten waar het gehoorverlies optreedt. Mensen met een slechthorendheid kunnen de tinnitus ook beter waarnemen omdat ze door hun gehoorverlies minder geluiden van buiten waarnemen. Dit is vergelijkbaar met het dragen van oordoppen of in een heel stille ruimte zijn. De meeste normaalhorenden kunnen in deze situaties ook geluiden waarnemen die er niet zijn. We sluiten dan de buitenwereld af en zijn beter in staat de geluidsactiviteit die in onze hersenen plaatsvindt te horen.

Ook bij tijdelijk gehoorverlies kan tinnitus ontstaan. Dit is het geval bij de zogeheten 'discotinnitus'. Deze ontstaat na blootstelling aan (veel) lawaai. De haarcellen worden dan een tijd sterk gestimuleerd en overbelast, zodat er minder of zelfs geen signalen aan de zenuwen meer worden afgegeven. Er is dan sprake van een tijdelijke slechthorendheid. Hierdoor is er vooral in een stille omgeving, meteen na de lawaai-blootstelling, een ruis of fluittoon te horen.

Na een tijdje herstellen de haarcellen zich, zodat na een aantal uren of dagen deze tinnitus meestal is verdwenen. Bij geregelde blootstelling aan veel lawaai kan er echter blijvend gehoorverlies optreden en dan verdwijnt de tinnitus niet meer. Ook horen we wel eens spontaan een duidelijke toon in het linker- of rechteroor die enkele seconden duurt. Eén op de drie volwassenen ervaart deze vorm van tinnitus wel eens.

Men denkt dat dit veroorzaakt wordt door spontane activiteit in de zenuwen die, in plaats van willekeurig, tijdelijk gelijktijdig loopt en zo de sensatie geeft dat er geluid is.

## Hieronder voorbeelden van oorzaken van tinnitus die samenhangen met gehoorverlies.

### Buiten- en middenoor:

- Een prop oorsmeer in de gehoorgang, die tegen het trommelvlies drukt;
- Oorontsteking.

### Binnenoor:

- Ouderdomslechthorendheid;
- Ziekte van Ménière;
- Blootstelling aan plotselinge harde geluiden of langdurig lawaai, ook wanneer dit in het verleden heeft plaatsgevonden.

### Gehoorzenuw:

- Brughoektumor.

## Andere oorzaken van tinnitus

Tinnitus kan ook vóórkomen zonder dat er sprake is van een meetbaar gehoorverlies (hoewel een zeer licht of zeer plaatselijk gehoorverlies moeilijk te meten is maar toch tot tinnitus kan leiden). Dit wordt vaak veroorzaakt door overactiviteit in de gehoorbanen of hersenen. Deze overactiviteit kan veroorzaakt worden door bijvoorbeeld:

- Reacties op bepaalde geneesmiddelen;
- Beïnvloeding van de gehoorzenuw door andere zenuwbanen;
- Een klap tegen het hoofd, hersenschudding en hersenletsel;
- Afwijkingen aan gebit en kaak;
- Afwijkingen aan de eerste en tweede halswervel;
- Afwijkingen in de bloedvaten in het hoofd;
- Hoge bloeddruk;
- Samentrekkingen van spiertjes;
- Erfelijke factoren en ziekten zoals bijvoorbeeld suikerziekte (diabetes) of multiple sclerose (MS).

## Factoren die van invloed zijn op tinnitus

Hoewel er vaak wel een vermoeden is, of zelfs daadwerkelijk de oorzaak van tinnitus te achterhalen is, blijkt het in de praktijk vaak niet mogelijk het probleem te verhelpen met medisch ingrijpen door medicatie of een operatie. Daarom is het belangrijk om goed te leren omgaan met de reacties en emoties die het gevolg zijn van het ervaren van tinnitus.

De eerste stap hierbij is om een goed inzicht te krijgen in de gehoorfunctie en de mogelijke oorzaak van de tinnitus (zoals dat hierboven is beschreven). Hieronder wordt uitgelegd hoe de waarneming van de tinnitus kan worden beïnvloed, wat de invloed is van stress en aandacht, en wat er zelf aan gedaan kan worden om zo min mogelijk last te hebben van de tinnitus.

## Stress

Behalve gehoorverlies kan ook stress een rol spelen bij het ontstaan, voortduren of verergeren van tinnitus. Stress moet daarbij breed worden opgevat: zowel heftige emoties als angst, schrik of depressie, maar ook mildere vormen van zich zorgen maken of het niet goed in je vel zitten vallen hieronder.

Wanneer wij stress ervaren, wordt een diepliggend deel van de hersenen, het limbisch systeem, geactiveerd. Dit systeem zorgt er voor dat de mens heel snel kan reageren op gevaar door het lichaam in een verhoogde staat van paraatheid te brengen.

Bij stress scheidt het limbisch systeem stoffen af (bijvoorbeeld adrenaline) die andere delen van het lichaam activeren. Zo gaat ons hart bijvoorbeeld sneller kloppen en wordt de werking van de darmen vertraagd. Het beïnvloedt de hersencellen, die daardoor gevoeliger worden voor activatie, oftewel: hersencellen zullen meer geactiveerd worden dan voorheen.

De hersencellen die de gewaarwording van de tinnitus veroorzaken, zullen dus onder invloed van stress nog actiever worden, waardoor de tinnitus luider of anders wordt waargenomen.

Als de tinnitus pas kortgeleden is ontstaan ervaren veel mensen daardoor stress, die dan weer kan zorgen dat de tinnitus nog luider gaat klinken. Als men niet weet waarom de tinnitus steeds luider klinkt kan men in een negatieve spiraal terechtkomen. Bij mensen die door de tinnitus slaapproblemen hebben ontwikkeld, wordt dit proces nog eens versneld. Door slaapproblemen komen lichaam en geest niet tot rust, wordt men sneller geïrriteerd (het lontje is bij wijze van spreken wat korter), waardoor eerder stress wordt ervaren en hersenactiviteit, die gehoord wordt als tinnitus, sterker wordt. Het is dan belangrijk te zorgen voor meer rust.

## Ontspannen

Het limbisch systeem kan op verschillende manieren weer tot rust komen. Ten eerste door de bronnen van stress weg te halen. Zo kunnen ruzies worden uitgepraat of kan men besluiten een andere baan zoeken, als men het werk niet leuk of te stressvol vindt. De één heeft sneller last van stress dan de ander. Vaak heeft dit te maken met de manier waarop dingen worden ervaren. Mensen die bijvoorbeeld erg gevoelig zijn voor kritiek, kunnen snel van slag raken door opmerkingen van anderen. Zij kunnen echter leren om op een andere manier naar zulke gebeurtenissen te kijken, waardoor zij minder stress ervaren.

Ontspanning kan het limbisch systeem tot rust brengen, waardoor mogelijk minder last van tinnitus ondervonden wordt. Wandelen, fietsen, ademhalingsoefeningen, yoga, massage of hobby's die ontspanning geven: alles wat als prettig wordt ervaren komt daarvoor in aanmerking.

Naarmate de stress langer heeft bestaan, zal het ook langer duren voordat het limbisch systeem tot rust komt. Dit betekent dat na een langere periode van stress verwacht kan worden dat de tinnitusklachten heftiger zijn en langer blijven bestaan. Dit betekent echter niet dat de tinnitus ook altijd in deze mate aanwezig zal blijven: wanneer de stress is afgenomen en/of de ontspanning is toegenomen, zullen de klachten weer verminderen.

Stress is helaas niet altijd te vermijden in het leven. In perioden van stress zal men meer last hebben van de tinnitus, maar het is goed te weten dat dit vaak tijdelijk is en door ontspanning weer tot rust kan komen. Positief gezien is het een soort stressmeter.

## Aandacht en selectief filter

Zoals hierboven besproken, is het selectief filter van belang voor het bewust horen van geluiden om ons heen. Dit geldt ook voor tinnitus. Als tinnitus voor het eerst wordt ervaren, en het is niet duidelijk waar het vandaan komt, dan zal het filter het signaal onverminderd doorlaten zodat het alle aandacht krijgt. Door die aandacht worden we ons extra bewust van de tinnitus, maar na verloop van tijd wennen we er aan en ervaren we de tinnitus als minder hinderlijk. Op het moment dat de tinnitus irritatie of gespannenheid opwekt, of als er regelmatig geluisterd wordt of de tinnitus er nog is, wordt onbewust het signaal doorgegeven aan het selectief filter dat de tinnitus belangrijk is en zal deze het tinnitussignaal weer snel doorlaten, zodat het daardoor moeilijker naar de achtergrond verdwijnt.

Uit onderzoek is gebleken dat het bij mensen met tinnitus na aanvang van de klachten gemiddeld anderhalf jaar duurt voordat ze aan de tinnitus gewend zijn en er geen last meer van hebben. De snelheid van dit proces kan in positieve zin worden beïnvloed door zo weinig mogelijk aandacht aan de tinnitus te geven.

Veel mensen met tinnitusklachten merken dat ze veel minder last hebben wanneer ze aan het werk zijn of met een hobby bezig zijn. Op dat moment hebben ze hun aandacht nodig voor iets anders, waardoor de tinnitus veel minder hinderlijk wordt. In stilte wordt de tinnitus juist vaak als luid ervaren. Dit komt doordat de tinnitus dan erg de aandacht trekt omdat er geen andere, afleidende geluiden zijn. Bij een gehoorverlies wordt ook minder geluid waargenomen: het is stiller, waardoor de tinnitus erger lijkt. In een stille ruimte kan de tinnitus minder opvallend zijn als er zacht een cd, radio of tv aangezet wordt. Heel geschikt daarvoor zijn natuurgeluiden, maar ieder geluid dat prettig wordt gevonden kan hiervoor gebruikt worden.

## Een aantal adviezen voor het omgaan met tinnitus

Zoek afleiding in de vorm van werk, hobby of ontspannende bezigheden zoals wandelen of fietsen. Zet radio of tv zachtjes aan als u in stilte de tinnitus als hinderlijk ervaart. Als u met name bij het inslapen last heeft van de tinnitus en u wilt uw partner niet wakker houden met muziek, maak dan bijvoorbeeld gebruik van een mp3-speler met oortelefoontje.

Natuurgeluiden werken goed bij het weghalen van de aandacht van de tinnitus. Stimulerende middelen, zoals alcohol, koffie, cola, chocola en nicotine, kunnen de tinnitus doen verergeren. Ga zelf eens na of u door er minder van te gebruiken minder tinnitus ervaart.

Bij slaapproblemen: probeer overdag niet te slapen, sport overdag of vroeg in de avond, neem twee uur vóór het slapen gaan geen vast voedsel meer, gebruik 's avonds niet de hierboven beschreven stimulerende middelen, zorg voor een prettig slaapkamerklimaat (niet te warm of te koud) en gebruik de slaapkamer niet als werk-, studeer- of tv-kamer. Doe ontspanningsoefeningen (bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen of yoga). Bij langdurige verstoring van het slaapritme kan met de huisarts overlegd worden of een kortdurende behandeling met slaapmedicatie verlichting kan brengen.

In 4% van de gevallen wordt de tinnitus veroorzaakt door nek- of schouderklachten. Een behandeling bij de fysiotherapeut zou verlichting geven. U zou dit kunnen bespreken met uw huisarts.

## Mogelijkheden voor verdere behandeling bij tinnitusklachten

Om in kaart te brengen of tinnitusklachten al dan niet samenhangen met een gehoorverlies, is uitgebreide diagnostiek van het gehoor belangrijk. Als het omgaan met de tinnitus ondanks de uitleg over het gehoor en hoe het beste met de tinnitusklachten om te gaan niet afdoende helpt, zijn er een aantal mogelijkheden voor revalidatie die mogelijk verlichting kunnen bieden.

## Technische mogelijkheden

### Hoortoestel

Bij mensen met een gehoorverlies kan een hoortoestel geprobeerd worden. Een hoortoestel kan het geluid heel nauwkeurig versterken, passend bij het gehoorverlies. Doordat er meer geluid aangeboden wordt, krijgen de zenuwen meer geluid te verwerken waardoor er geen spontane verhoogde activiteit meer wordt gegenereerd. Omdat geluiden die eerst onhoorbaar waren door het hoortoestel worden versterkt, worden meer geluiden gehoord en valt de tinnitus minder op. Ook zien we soms dat mensen die minder goed horen zonder hoortoestel eerder vermoeid raken bij bijvoorbeeld het verstaan van spraak in rumoer. Door de vermoeidheid nemen de tinnitusklachten toe. Met een hoortoestel wordt het verstaan geoptimaliseerd, waardoor eventuele vermoeidheidsklachten zoveel mogelijk beperkt blijven. Ook bij lichte gehoorverliezen bestaat de mogelijkheid een hoortoestel te proberen, zelfs als er nog weinig gehoorklachten zijn.

### Combi-instrument

Voor mensen met een gehoorverlies bestaat tevens de mogelijkheid om een combinatietoestel of combi-instrument te proberen: dit is een hoortoestel om geluid te versterken met daarbij de mogelijkheid om het toestel daarbij een zacht monotoon geruis te laten produceren met als doel om in stille situaties de tinnitus (deels) te overstemmen. Vaak zijn er meerdere programma's in het toestel mogelijk, waardoor u combinaties kunt maken en zelf kunt ervaren wat voor u het beste werkt.

### Tinnitusmaskeerder (ruistoestel)

Bij mensen zonder gehoorverlies (maar mensen met gehoorverlies kunnen er ook zeker baat bij hebben) bestaat de mogelijkheid om een ruistoestel of tinnitusmaskeerder te proberen. Een tinnitusmaskeerder ziet eruit als een hoortoestel, maar het toestel produceert een ruis in plaats van dat het geluiden versterkt. Een ruistoestel zorgt ervoor dat er van buitenaf altijd een geluid aanwezig is, waardoor de tinnitus makkelijker naar de achtergrond kan verdwijnen. Het is hierbij belangrijk dat de ruis uit het toestel nooit harder is dan de tinnitus. De hersenen krijgen dan de gelegenheid meer en meer te wennen aan de tinnitus zonder speciale aandacht voor de tinnitus. Wat voor iemand de beste optie is, is afhankelijk van de gehoorfunctie, de aard van de klachten en de wens van de persoon zelf. Omdat vooraf

niet duidelijk is of een toestel zinvol is, is het in principe mogelijk bij een audicien (hoortoestelwinkel) zo'n toestel een bepaalde periode (ca. 2 maanden) uit te proberen. In sommige gevallen (afhankelijk van het gehoorverlies en van de zorgverzekeraar) worden de bovengenoemde apparaten geheel of gedeeltelijk vergoed.

## Begeleiding

Persoonlijkheid, omgeving en gewoonten bepalen voor een groot deel hoe goed iemand in staat is om te gaan met problemen. Individuele verschillen zorgen er voor dat de ene persoon nauwelijks problemen ondervindt van tinnitus, terwijl het leven van de ander volledig op zijn kop wordt gezet. Wanneer het niet lukt de draad op te pakken of wanneer er andere problemen spelen die de tinnitus versterken, kan begeleiding via een maatschappelijk werker, psycholoog of eventueel psychiater heel zinvol zijn. Deze kan handvatten geven om goed met de klachten om te gaan, of na te gaan of er onderliggende redenen zijn die het leren omgaan met tinnitus belemmeren.

## Factoren die het leren omgaan met tinnitus hinderen kunnen zijn:

- Angst dat er medisch iets ernstigs is;
- Paniek dat het altijd zo zal blijven of zelfs erger wordt;
- Het blijven zoeken naar een methode/therapie om de tinnitus kwijt te raken;
- Verdriet om het kwijtraken van de stilte (zeker voor mensen die gewend zijn in stilte te slapen en snel zijn afgeleid door geluid);
- Het niet kunnen accepteren dat je iets is overkomen waar je niets aan kan doen;
- Boos zijn op de veroorzaker van de tinnitus (bijvoorbeeld harde knal).

## Tot slot

Omdat tinnitus een vaak onbegrepen klacht is, omdat de reguliere medische wetenschap heel vaak het probleem niet kan oplossen en omdat tinnitus soms tot wanhoop leidt, zijn veel mensen geneigd om alles te proberen om van hun tinnitus af te komen. Helaas zijn er in de wereld veel mensen die te goeder of kwader trouw beweren een oplossing te hebben voor het tinnitusprobleem. Het internet staat er vol mee. Er zijn ook veel mensen die zeggen baat te hebben gehad bij een of ander middel, maar dat berust bijna altijd op het zogeheten 'placebo-effect': het idee alleen al dat je het middel gebruikt of dat (een bekend) iemand zegt dat het werkt leidt tot verbetering. Als we corrigeren voor dit placebo-effect blijkt dat tot nu toe geen enkel middel bewezen effectief is helaas. Maar met het bovenstaande verhaal in het achterhoofd is het eigenlijk ook heel verklaarbaar dat er geen medicijn is. Wij adviseren als u toch een alternatieve therapie wilt gaan volgen, dit goed te overleggen met uw huisarts.

## Zorg voor mensen met tinnitus

De zorg voor patiënten met als hoofdprobleem 'tinnitus' bestaat uit: medisch diagnostisch onderzoek en behandeling, audiologisch onderzoek en behandeling en begeleiding door maatschappelijk werker of psycholoog.

Bij medisch diagnostisch onderzoek wordt gekeken of er voor de klachten een medische oorzaak gevonden kan worden en zo ja, of die behandeld kan of moet worden. Het bestaat in ieder geval uit algemeen KNO-onderzoek en gehooronderzoek. Soms is aanvullende (medische of audiologische) diagnostiek gewenst. Het audiologische onderzoek bestaat in eerste instantie uit een inventarisatie van de problemen op het gebied van gehoor, communicatie en tinnitus. Vervolgens wordt inzicht in de problematiek van tinnitus en de relatie met een eventueel gehoorverlies gegeven. Tevens wordt advies gegeven over hoe het beste om te gaan met de klachten. Eveneens wordt een overzicht gegeven van de verschillende audiologisch-technische revalidatiemogelijkheden (zoals een hoortoestel of ruistoestel). Daarna wordt de revalidatie geëvalueerd en besproken of na de zorg tijdens de audiologische periode, begeleiding vanuit maatschappelijk werk of psychologie gewenst is.

## FINANCIËLE ASPECTEN

Deze informatie betreft de verzekering en vergoeding van uw behandeling. Heeft u een verwijzing van uw huisarts? Dan dekt uw zorgverzekering 60% -100% van uw behandeling. Wij vergoeden de resterende 40% - 0% voor u. U betaalt dus niets extra's.

## Vragen of suggesties?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op via telefoonnummer: 020 238 8800.

Bent u van mening dat bepaalde informatie ontbreekt of onduidelijk is, heeft u opmerkingen over deze brochure of over de gang van zaken tijdens het onderzoek die nuttig kunnen zijn, dan vernemen wij het graag. Volgende patiënten kunnen hier baat bij hebben.

Ons privacyreglement vindt u op <http://www.acibademimc.com/over-ons> onder Privacy & klachten. Hier vindt u informatie over de mogelijkheid tot het melden van onveilige situaties (waaronder (bijna-)incidenten); klachten en/of claims;

Bij complicaties kunt u de kliniek (buiten) werktijden op het noodnummer bereiken: 06-214 66 796

### *Wat ik nog wil weten:*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Versie: december 2018

**ACIBADEM**  
INTERNATIONAL MEDICAL CENTER