

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 1 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

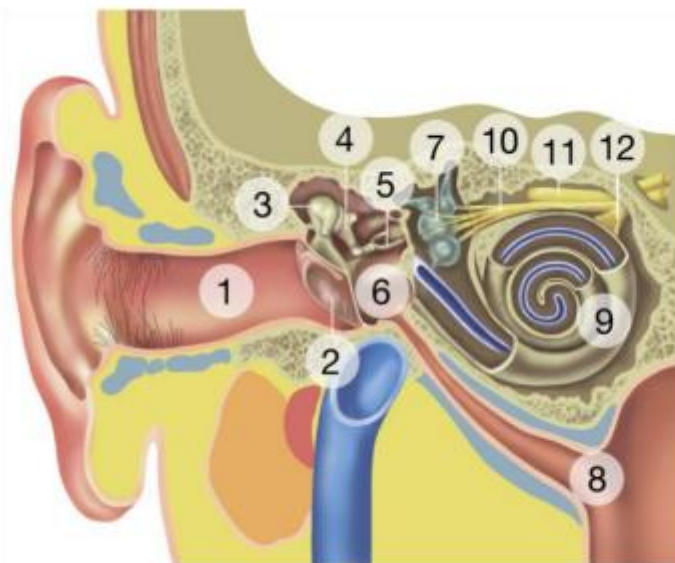
Vaak kunnen we de oorzaak van tinnitus niet vinden. Tinnitus kan soms het gevolg zijn van langdurig in de buurt van (te veel) lawaai afwijkingen of slijtage aan het gehoororgaan, de hersenen of het kaakgewricht.

Tinnitus bestaat ook als bijverschijnsel van andere aandoeningen of als bijwerking van bepaalde medicijnen. Uw KNO-arts bepaalt samen met u of verder onderzoek hiernaar nodig is.

Om inzicht te krijgen in de oorzaak van uw klachten volgt hier uitleg van de werking van het oor.

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.



1. het oor
2. gehoorgang
3. trommelvlies
4. hamer
5. aambeeld
6. stijgbeugel
7. middenoor
8. evenwichtsorgaan
9. buis van Eustachius
10. slakkenhuis
11. evenwichtszenuw
12. aangezichtszenuw
13. gehoorzenuw

Het oor bestaat uit:

- De uitwendige gehoorgang
- Het trommelvlies met daarachter het middenoor. Hierin zitten 3 gehoorbeentjes, die samen de gehoorbeenketen vormen: de hamer (malleus), het aambeeld (incus) en de stijgbeugel (stapes). Via de buis van Eustachius staat het middenoor in verbinding met de neus-keelholte.
- Het eigenlijke gehoororgaan, ook wel het slakkenhuis of het binnenoor genoemd
- Geluid bestaat uit luchtrillingen. Deze trillingen komen via het oor in de gehoorgang op het trommelvlies.
- Het trommelvlies en de gehoor- beentjes versterken en geleiden de trillingen naar het slakkenhuis.
- In het slakkenhuis bevinden zich de zintuig(zenuw)cellen, die de trillingen omzetten in zenuwprikkels. Deze zenuwprikkels worden via de gehoorzenuw naar de hersenen gevoerd, waar zij in 'horen' vertaald worden.
- Het middenoor is onder normale omstandigheden gevuld met lucht, die dezelfde druk en samenstelling heeft als buitenlucht. De buis van Eustachius maakt uitwisseling mogelijk, zodat de luchtdruk voor en achter het trommelvlies hetzelfde is.

Tips en adviezen

Informeer u

In publicaties en op websites kunt u veel informatie vinden over tinnitus. Die informatie kan u helpen om te begrijpen wat tinnitus is en hoe u ermee kunt omgaan.

Vertel het uw omgeving

Vertel aan mensen in uw directe omgeving waar u last van heeft. Hierbij kan de cd met voorbeelden van tinnitusgeluiden behulpzaam zijn. Deze is verkrijgbaar bij de Nederlandse Vereniging voor Slechthorenden (NVVS, zie www.nvvs.nl).

Zoek afleiding en ontspanning

Uit ervaringen van mensen met tinnitus weten we dat afleiding en ontspanning goed kan helpen in het omgaan met tinnitus.

Vermijd spanning en stress

Spanning en stress maken de klachten vaak erger. 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 de NVVS. Deze commissie behartigt de belangen van mensen met tinnitus en hyperacusis. De commissie is samengesteld uit ervarings- deskundigen, biedt informatie, voorlichtingsbijeenkomsten, heeft een netwerk van telefonische contactpersonen en beheert een discussieforum op internet.

Medicatie

Gevoelens van angst, wanhoop en zelfs depressie zijn bij tinnitusklachten heel begrijpelijk. Zij kunnen echter het proces van leren omgaan met tinnitus belemmeren. 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. Bespreek dit met uw huisarts.

Hulpmiddelen

Bij chronische tinnitus kunt u gebruikmaken van verschillende hulpmiddelen, waarmee u de aanwezige geluiden meer naar de achtergrond van uw bewustzijn kunt verplaatsen. Overleg altijd met uw KNO-arts of een Audiologisch Centrum voordat u dit soort hulpmiddelen aanschaft.

Hoortoestel(len)

Hoortoestellen versterken spraak- en omgevingsgeluid, waardoor de tinnitus wordt teruggedrongen. Of een hoortoestel effect heeft, is afhankelijk van de zwaarte van het gehoorverlies en de aard en ernst van de tinnitus.

Tinnitusmaskeerder

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

Tinnitusinstrument

Dit is een combinatie van hoortoestel en tinnitusmaskeerder. Het is 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 heeft van tinnitus kan de KNO-arts u verwijzen voor gehoorrevalidatie en/of tinnitusrevalidatie naar een Audiologisch Centrum. Ook is bij diverse instellingen voor geestelijke gezondheidszorg tinnitusrevalidatie mogelijk. Revalidatieprogramma's zijn gericht op het leren omgaan met tinnitus.

Alternatieve geneeswijzen

Er zijn veel oorzaken van tinnitus waarbij de reguliere geneeskunde niet echt hulp kan bieden. Dit geldt ook voor de alternatieve geneeskunde, zoals bijvoorbeeld homeopathie, acupunctuur en geluidstherapie. Toch zijn er mensen die na behandeling met alternatieve therapieën aanmerkelijk minder last hebben van hun tinnitus. Resultaten zijn en blijven echter zeer individueel.

Contactinformatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de afdeling KNO:

Locatie Jan van Goyenkade
Jan van Goyenkade 1
1075 HN Amsterdam
020-305 58 00

We zijn bereikbaar op werkdagen tussen 08.30 en 17.30 uur.

Heeft u een klacht?

Op onze website www.jvg.nl vindt u ons klachtenreglement onder: patiëntinformatie – klachten.