

Patiënteninformatie

# Tinnitus: uitleg en behandeling



## Inleiding

Mensen met tinnitus of oorsuizen horen geluiden die anderen niet horen, zoals een fluittoon, een piep, een ruis, gerinkel, gebrom, ...

Er zijn 2 categorieën:

- **Objectieve tinnitus:** wordt veroorzaakt door een echt geluid in het lichaam zelf, zoals uw hartslag of slikbewegingen.
- **Subjectieve tinnitus:** Veel vaker, in zowat 95% van de gevallen, komt **subjectieve** tinnitus voor. De hersenen wekken het geluid op en het is alleen hoorbaar voor uzelf.

## Oorzaken

De meest voorkomende oorzaken van tinnitus zijn:

- slechthorendheid door ouderdom.
- gehoorschade door geluidstrauma (bijvoorbeeld blootstelling aan luide muziek of explosie).
- problemen in het oor (de gehoorgang, het middenoor, slakkenhuis tot hersenschors).
- Nek- of kaakproblemen kunnen aan de basis liggen, of de klachten verergeren/onderhouden.
- Er is ook een verband met stress en psychische problemen zoals een angststoornis of een depressie.

Uw arts zal nakijken wat de oorzaak is van het oorsuizen. Hiervoor zal ze het oor onderzoeken, soms met behulp van medische beeldvorming of gehoortesten.

## Situering

Tinnitus kan een tijdelijk probleem zijn maar het kan ook blijvend aanhouden. Als tinnitus meer dan 3 maanden duurt spreken we over chronische tinnitus.

Het is een **veelkomend probleem**: 20% van de volwassenen heeft chronische tinnitus, waarbij je elke dag gedurende minstens 5 minuten een geluid hoort. De meeste mensen hebben daar gelukkig nauwelijks last van. Bij 3 à 5 procent heeft het wel een impact op hun dagelijkse leven.

Wie te maken krijgt met tinnitus komt soms in een **vicieuze cirkel** terecht. Je hoort een geluid, begint erop te letten en wordt nerveus, ongerust of gefrustreerd. Dat triggert de aandachtssystemen in de hersenen, die het geluid verder blijven opwekken of nog versterken. De oplossing is dus om er zo weinig mogelijk aandacht aan te besteden.

Je kan de vicieuze cirkel alleen doorbreken door het geluid zoveel mogelijk te negeren (hoe moeilijk dat ook is).

## Behandeling van tinnitus

### Tinnitus Retraining Therapie (TRT)

Als het oorsuizen een te grote impact heeft op het dagelijks functioneren, kan het helpen om **Tinnitus Retraining Therapie (TRT)** te volgen. Een groot deel van de TRT behandeling draait rond psychologische ondersteuning. Hierbij leert u technieken om uw focus wég te houden van de tinnitus en er zo min mogelijk negatieve emotionele reacties aan te koppelen.

Uiteindelijk 'leert' u het hinderlijke geluid van het oorsuizen naar de achtergrond te drukken. Hierbij maakt u gebruik van de processen waarmee de hersenen normaal in staat zijn monotone geluiden, zoals die van een ventilator of zoemende koelkast, naar de achtergrond van het bewustzijn te brengen.

Als u nood heeft aan Tinnitus retraining therapie, kan u met deze begeleiding starten bij sommige hoorcentra of gespecialiseerde centra.

## Stilte vermijden

**Omgevingsgeluid** helpt om de negatieve reactie tegen de tinnitus en de gewaarwording ervan te verminderen en uiteindelijk zelfs te stoppen.

Bijvoorbeeld: achtergrondgeluid opzetten in plaats van stilte (sound app, radio op achtergrond, ...).

## Hoortoestel

Als de tinnitus samenhangt met gehoorverlies, kan een **hoortoestel** helpen. Door het hoortoestel hoort u het omgevingsgeluid rondom u weer beter, waardoor uw hersenen minder de neiging hebben om dit te compenseren met oorsuizen.

## Ruisgenerator

Bij sommige patiënten kan het ook helpen om een **ruisgenerator** te dragen. U krijgt in dan een soort aangepast hoortoestel dat u een permanente ruis laat horen. Deze ruis, die zachter wordt aangeboden dan het oorsuizen zelf, zou ervoor moeten zorgen dat u leert wennen aan permanente geluiden die op de achtergrond aanwezig zijn. De ruis dient bij de TRT (Tinnitus retraining therapie) als een soort bliksemafleider. Dit kan via het hoorcentrum gestart worden.

## Medicatie

Slechts in uitzonderlijke omstandigheden is het nodig om **medicatie** op te starten. In dit geval gaat het dan meestal om medicatie om de slaap te verbeteren of een antidepressivum als er sprake is van een onderliggende depressie.

# Aanpakken van negatieve factoren op tinnitus

- Psychische overbelasting: stress verminderen
  - Stress
  - Zorgen
  - Burn-out
  - Slaaptekort
  - Psychisch trauma – angststoornis – depressie
- Cafeïne: Drink minder of geen koffie, thee (behalve kruidenthee) en energiedrank
- Alcohol: Drink minder of geen alcohol
- Nekpijn, spierspanning nekspieren: zo nodig behandeling via kinesist
- Tandenknarsen, tandenklemmen en overbelasting van kaakgewricht: eventueel behandeling met opbeetplaatje via de tandarts of behandeling via kinesist of specialist

## Tot slot

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, dan kunt u terecht bij uw behandelend arts. Wij hopen van harte dat deze brochure u meer duidelijkheid heeft gegeven over tinnitus.

## Wie contacteren bij vragen of problemen?

Secretariaat neus-, keel-, oorartsen  
Campus Sint-Elisabeth  
Rubensstraat 166 – 2300 Turnhout  
3<sup>e</sup> verdieping (route B71)

☎ 014 40 67 50

✉ [secretariaat.nko@azturnhout.be](mailto:secretariaat.nko@azturnhout.be)

Dr. Van Aken/ Dr. Gevers/ Dr. Van Vliet/ Dr. De Valck/ Dr. Celis

[www.azturnhout.be/nko](http://www.azturnhout.be/nko)

## AZ Turnhout vzw

[www.azturnhout.be](http://www.azturnhout.be)

[info@azturnhout.be](mailto:info@azturnhout.be)

014 40 60 11



Blijf op de hoogte via [www.facebook.com/azturnhout](http://www.facebook.com/azturnhout)



### **Campus Sint-Jozef**

Steenweg op Merksplas 44

2300 Turnhout



### **Campus Sint-Elisabeth**

Rubensstraat 166

2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)  
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout