

TEKST MAAIKE BORST | FOTO SHUTTERSTOCK

FANTOOMPIEP

Met de Medische Publicsacademie vertalen Dagblad van het Noorden en het Universitair Medisch Centrum Groningen wetenschappelijke medische kennis naar een breed publiek. Dinsdag is de lezing over oorsuizen.

Piepen, ruisen, boren, fluiten, zingen, brommen, tjrpen, zoemen, tikken, sissen. Het kan van alles zijn. Hard, zacht, hoog, laag, constant, onderbroken, overdag of 's nachts. Oorsuizen kent veel gradaties. Wie hiervan last heeft, komt er nooit meer vanaf. Maar er is hulp om ermee te leren leven.

Het geluid van oorsuizen is voor iedereen anders. Tinnitus, de medische term voor oorsuizen, is even ongreepbaar als het gangbaar is. 10 tot 15 procent van de bevolking heeft weleens last van oorsuizen. Maar tinnitus is klinisch niet vast te stellen en de oorzaak is onduidelijk.

„We weten dat tinnitus is gerelateerd aan gehoorverlies”, zegt klinisch fysicus-audioloog Pim van Dijk van het Universitair Medisch Centrum Groningen. „Je kunt het vergelijken met de zogeheten fantoompijn van iemand die een arm of been is verloren. Sommige mensen met gehoorverlies horen een geluid dat er niet is. Het ontstaat in de hersenen. Ook mensen die compleet doof zijn kunnen hiervan last hebben.”

Van Dijk is onderzoeker van het tinnitus-team van het UMCG, waarbij ook kno-arts Rutger Hofman en Gz-psycholoog Rosemarie Arnold zijn aangesloten. De drie specialisten verzorgen dinsdag de Medische Publicsacademie over oorsuizen. „Vroeger is wel geopperd om een zenuw door te snijden, in de hoop dat de tinnitus dan overging”, vertelt Hofman. „Nog steeds vragen mensen ons weleens om dat te doen, als het ze maar stilte geeft.”

GEEST Tinnitus is niet te genezen. Geen ingreep kan het geluid uitzetten. De klachten zijn hooguit te verzachten door manieren te vinden om ermee te leren leven. Daarvoor houdt het

UMCG het tinnituspreekuur. Via dat spreekuur zijn de afgelopen jaren twee- tot drieduizend patiënten onderzocht.

Oorsuizen kan soms zeer ingrijpend zijn. Patiënten kunnen last hebben van concentratieproblemen, slapen slecht, zijn angstig of somber, vermijden sociale activiteiten. „Het doet iets met je geest”, zegt Rosemarie Arnold. „En tinnitus is van de buitenkant niet zichtbaar, wat soms leidt tot onbegrip voor het lijdende.”

Ongeveer 1 tot 4 procent van de mensen met tinnitus heeft daarvan ernstig last. Voor een heel kleine groep is het geluid zeer invaliderend. Ook in het UMCG zijn de afgelopen tien jaar een paar keer tinnituspatiënten gezien die in zeer ernstige mate door hun klachten werden beperkt. Arnold: „Meestal speelden daarbij ook andere psychosociale klachten.”

Het is een angstbeeld. Als je oorsuizen hoort kun je je afvragen of het bij jou ook zo erg wordt dat je het niet meer kunt verdragen. Dat zijn dingen waarbij het spreekuur – al biedt het geen genezing – wel kan helpen. „Geruststelling doet al veel”, zegt Hofman.

„We halen mensen multidisciplinair door de molen, sluiten uit dat er niet toch een aanwijsbare oorzaak is voor het geluid. We leggen uit hoe het ontstaat en vertellen dat het niet dodelijk is. Want mensen denken soms ook aan een tumor.”

Na die medische controle en geruststelling is er vooral op psychologisch gebied nog winst te halen. Want al kun je tinnitus niet genezen, je kunt wel helpen om ermee te leren leven. Wat daarbij werkt is voor iedereen verschillend. „Bij de een helpt het om 's nachts een raam open te zetten zodat geluiden van de straat afleiden van het oorsuizen”, zegt Arnold. „Soms is het goed om meer balans te zoeken in je leven. Meer rust te zoeken omdat je door dat geluid eerder vermoeid bent.”

Stress maakt tinnitus vaak erger. Arnold: „Dat is goed voorstelbaar: ook mensen zonder tinnitus verdragen geluiden bij stress vaak minder goed.” Het vermijden van een lawaaiige omgeving is niet nodig, anders dan patiënten vaak denken. „Een beetje lawaai verergert tinnitus niet. Misschien wel tijdelijk, maar niet permanent”, zegt Arnold. „Die wetenschap kan helpen om sociale activiteiten toch weer aan te gaan.”

GEHOORSCHADE

Tinnitus begint vaak ergens tussen de 40 en de 60 jaar. Logisch, want dat is de leeftijd waarop gehoorverlies het meest voorkomt. Ongeveer 30 procent van de mensen die slechter gaan horen krijgt last van oorsuizen. Hofman: „We weten niet waarom de een het wel krijgt en de ander niet.”

Het aantal tinnituspatiënten neemt toe. Dat komt omdat we gemiddeld ouder worden, maar ook omdat jonge mensen vaker gehoorschade oplopen, bijvoorbeeld op festivals. Daardoor zijn er ook twintigers met oorsuizen. Hofman: „Wij als kno-artsen hameren erg op preventie, door het uitdelen van oordoppen bijvoorbeeld.”

Muzikanten lopen extra risico. Niet alleen popmuzikanten met hun versterkers en drumstellen, ook klassieke musici kunnen last krijgen. Meer mannen dan vrouwen hebben tinnitus. Docenten hebben niet vaker last van oorsuizen dan anderen, maar als ze het hebben is het voor hen zeer hinderlijk in het werk.

De maatschappelijke kosten zijn hoog. Tinnitus heeft effect op de arbeidsproductiviteit, bijvoorbeeld door concentratieverlies, vermoeidheid of slapeloosheid.

EUROPEES ONDERZOEK

Steeds meer patiënten. Soms ondraaglijk lijdende. Onduidelijkheid over de oorzaken. Hoge maatschappelijke kosten. Redenen genoeg om te investeren in onderzoek naar tinnitus. Het UMCG coördineert een omvangrijk Europees onderzoek naar oorsuizen. Doel daarvan is de biologische mechanismen te onttrafelen die oorsuizen veroorzaken. Voor het onderzoek is 4 miljoen euro beschikbaar gesteld door de Europese commissie.

„We weten niet hoe groot de relatie is met

“
PIEPEN, RUISEN, BOREN,
FLUITEN, ZINGEN, BROMMEN,
TJRPEN, ZOEMEN, TIKKEN,
SISSEN. HET KAN VAN ALLES
ZIJN. HARD, ZACHT, HOOG,
LAAG, CONSTANT,
ONDERBROKEN,
OVERDAG OF
'S NACHTS



FOTO'S CORNÉ SPARIDAENS

Lezing

Over oorsuizen houden klinisch fysicus-audioloog prof. dr. Pim van Dijk, kno-arts dr. Rutger Hofman en psycholoog Rosemarie Arnold (foto's van boven naar beneden) dinsdag een lezing in het UMCG. De zaal is reeds volgeboekt.

Dit is de derde aflevering in de voorjaarsreeks van de Medische Publicsacademie. De komende drie weken verschijnen in de zaterdagbijlage WKND in deze serie nog de volgende artikelen: depressie bij jongeren (24 maart), demantie (31 maart) en de roerte (7 april). Voor de bijbehorende lezingen zijn geen kaarten meer verkrijgbaar. Van de lezingen wordt een videoregistratie gemaakt. Deze kunt u zien op het UMCG YouTube-kanaal.

gehoorverlies”, zegt Van Dijk. „We weten alleen dat het vaak voorkomt bij mensen met gehoorverlies. En we weten dat een hoortoestel soms helpt tegen tinnitus. Maar in andere gevallen ook niet. Het is heel moeilijk te bepalen. We hebben bijvoorbeeld lang gedacht dat ouderdomsgehoorverlies ontstaat doordat haarellen in het oor afbreken, zij vangen de geluidstrillingen op. We komen er nu achter dat het waarschijnlijk zit in de zenuwcontacten die niet goed meer functioneren.”

Tinnitus is nog ongreepbaarder dan gehoorverlies. „Je kunt je zelfs afvragen of het een ziekte is of een symptoom van gehoorverlies”, zegt Hofman. „Een symptoom waarvan mensen in dit geval meestal meer last hebben dan van de aandoening zelf.”

De meeste mensen leren uiteindelijk leven met oorsuizen. Het piepen, ruisen, boren, fluiten, zingen, brommen, tjrpen, zoemen, tikken of sissen wordt niet minder, maar het staat minder op de voorgrond, of het is minder hinderlijk. Arnold: „Je kunt er niks tegen doen. Het is zaak te proberen met je tinnitus toch een waardevol leven te leiden.”