

bevorderen. Enkele voorbeelden: radio en televisie, draagbare audiosystemen met muziek, ruis of natuurgeluiden, ventilator, waterfontein, hoofdkussens met luidsprekers en aansluiting voor mp3-speler, hoofdband met luidsprekers en aansluiting voor mp3-speler. Die opties worden met de audioloog besproken.

Hoortoestel

Hoortoestellen zorgen voor een versterking van de omgevingsgeluiden en zijn geschikt voor mensen met een duidelijk gehoorverlies. De versterking reduceert de waarneming van de tinnitus en bevordert de communicatie. De meeste hoortoestellen kunnen ook ruis genereren om de tinnitus ook in stille situaties te verlichten. U kan vrijblijvend een hoortoestel uitproberen bij verschillende hoorcentra, mits een medisch voorschrift van een NKO-arts.

Ruisgenerator

Ruisgeneratoren zijn toestellen die achter het oor worden gedragen en een continu ruissignaal produceren. Ruisgeneratoren verminderen het contrast tussen de tinnitus en het achtergrondlawaai. Ze zorgen ook voor verlichting, een betere concentratie en meer controle over de tinnitus. Op lange termijn helpt een ruisgenerator om aan de tinnitus te wennen. U kan een ruisgenerator zonder medisch voorschrift uitproberen bij verschillende hoorcentra.

Kinesithérapie

Samen met de kinesitherapeut wordt een geïndividualiseerd behandeltraject opgesteld om in te werken op stressgerelateerde problemen zoals een oppervlakkig ademhalingspatroon, een gespannen houding en/of beperkte schouder-/nekmobiliteit, of een verstoord lichaamsbesef. Door middel van relaxatietechnieken en stressmanagement, ademhalings- en houdingsreëducatie, rekken van spieren, verhogen van de lichaamswaardering,... probeert de kinesitherapeut de fysieke gevolgen van emotionele stress te verlichten en zo een positieve invloed uit te oefenen op de tinnitusbeleving en het dagelijks functioneren.

Meer informatie over hoorcentra in België kunt u krijgen bij uw behandelende NKO-arts.

v.u.: Eric Morlier, gedelegeerd bestuurder UZ Gent, C. Heymanslaan 10, 9000 Gent – Nevelland Graphics cvba-so – 338148 – Januari 2018 – versie 5

Dienst Neus-, keel- en oorheelkunde

Ingang 69, route 690
T +32 (0)9 332 23 32
nko@uzgent.be

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent
T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op



TINNITUS OF OORSUIZEN



TINNITUS OF OORSUIZEN

We spreken van tinnitus of oorsuizen als u geluiden in het oor of hoofd waarneemt terwijl er geen externe geluidsbron is. Dat kunnen verschillende geluiden zijn: fluiten, piepen, brommen, ruisen, kraken, zoemen, enz. Deze geluiden kunnen variëren van zacht tot hard en van laag tot hoog. In de meeste gevallen neemt enkel de patiënt de tinnitus waar. We spreken dan van 'subjectieve' tinnitus. Zelden nemen ook anderen de tinnitus waar doordat bijvoorbeeld samentrekkingen van een spier in het oor het geluid veroorzaken. In dat geval is er sprake van 'objectieve' tinnitus.

Vaak hebben mensen met tinnitus ook een verminderd gehoor waardoor communicatieproblemen kunnen optreden. Bovendien kan tinnitus voorkomen in combinatie met overgevoeligheid voor bepaalde externe geluiden.

Oorzaken

Vaak treedt tinnitus op als symptoom van een onderliggend gehoorprobleem zoals gehoorschade (bv. na lawaai-blootstelling), de ziekte van Ménière, middenoorproblemen, enz. Er zijn ook enkele uitlokkende factoren bekend, waaronder problemen met de bloedvaten, afwijkingen aan het kaakgewricht of problemen met de nekspieren. Tinnitus kan bij gezonde mensen ook optreden zonder medisch aanwijsbare oorzaak.

Klinische onderzoeken

Om uw klachten in kaart te brengen, worden een uitgebreid medisch neus-, keel- en ooronderzoek en klinisch-audiologische testen afgenomen. Hiervoor krijgt u een aantal afzonderlijke afspraken. Eventueel plannen we bijkomende onderzoeken, zoals beeldvorming of een psychologisch of kinesitherapeutisch consult.

Medisch onderzoek en gehooronderzoek

Bij de eerste afspraak brengt de NKO-arts uw (medische) voorgeschiedenis en klachten in kaart. De NKO-arts voert

ook een klinisch neus-, keel-, en ooronderzoek uit. Vervolgens test de audioloog uw gehoor aan de hand van een aantal gestandaardiseerde testen.

Tinnitusanalyse

Vervolgens tracht de audioloog de tinnitus in kaart te brengen, zowel de toonhoogte als luidheid. U krijgt verschillende geluiden te horen tot u aangeeft dat het geluid uw tinnitus benadert. Vervolgens onderzoeken we de maskeerbaarheid: we gaan na of uw tinnitus kan overstemd worden door een ander geluid aan te bieden.

We gaan ook na of u eventueel overgevoelig bent aan bepaalde geluiden. Dat doen we door te bepalen vanaf welke intensiteit u een geluid als onaangenaam ervaart.

Psychologisch consult

Bij sommige mensen heeft het oorsuizen een belangrijke psychische impact. Omgekeerd hebben stress en angst een grote invloed op de manier waarop mensen oorsuizen ervaren. Als de NKO-arts of uzelf het zinvol vindt, kan een verkennend gesprek bij de NKO-psycholoog worden gepland. De psycholoog zal aandachtig naar uw klachten, de hiermee gepaard gaande hinder en de bredere psychosociale context luisteren. Aansluitend neemt de psycholoog de verschillende psychologische behandelopties met u door.

Kinesitherapeutisch consult

Onderliggende spanning en stress weerspiegelen zich vaak in lichamelijke klachten. Verhoogde spierspanning in de nek- en hoofdregio met pijn, vermoeidheid, inslaap- en concentratieproblemen zijn maar enkele van de fysieke ongemakken die kunnen optreden als gevolg van een verhoogd stressniveau. Niet alleen maken die klachten het lastig om te functioneren, ze kunnen de tinnitusperceptie ook rechtstreeks beïnvloeden. Indien nodig kan de kinesitherapeut samen met u de onderliggende fysieke spanningen identificeren en aanpakken.

Bespreking resultaten en verder beleid

Elke zorgverstreker informeert u en geeft advies vanuit zijn of haar eigen discipline. Op basis van de testresultaten van de verschillende onderzoeken stelt de NKO-arts u een

optimaal (multidisciplinair) beleid voor. Eén specifieke behandeling voor tinnitus bestaat niet. Maar er zijn wel verschillende behandelstrategieën mogelijk.

Aan het einde van het traject bezorgen we uw huisarts een multidisciplinair verslag met onze bevindingen (tenzij u hier bezwaar tegen hebt).

Behandelstrategieën

Er bestaan verschillende behandelstrategieën waarvan sommige nog in een experimenteel stadium zitten: Tinnitus Retraining Therapie (TRT), neuromodulatie, geluidstherapie, ruisgeneratoren en hoortoestellen, psychotherapie ... Wanneer we een duidelijke oorzaak voor de tinnitus vinden (vb. middenoorproblemen), trachten we eerst de tinnitus te verminderen door de oorzaak te bestrijden. Vinden we geen organische pathologie, dan stellen we een geïndividualiseerd behandeltraject voor. We bieden momenteel de onderstaande behandelstrategieën aan. We kunnen eventueel ook naar andere centra doorverwijzen.

Individuele psychotherapie

Symptomen of klachtenpatronen doorbreken, is niet altijd vanzelfsprekend. Toch blijkt dat veel mensen er dankzij spreken in slagen. In interactie met een psycholoog/psychotherapeut kunt u meer inzicht krijgen in uw klacht én in de psychosociale context waarbinnen deze klacht opduikt. Zo wordt – via het spreken – verlichting van de symptomen, maar ook duurzame verandering in andere levensdomeinen mogelijk. De individuele gesprekstherapie kan, afhankelijk van de beschikbaarheid en woonplaats plaatsvinden op de dienst NKO of bij een psycholoog/psychotherapeut bij u in de buurt.

Geluidstherapie

Bepaalde hulpmiddelen kunnen het achtergrondlawaai via externe geluiden verhogen en zo het contrast tussen de tinnitus en het achtergrondlawaai verminderen. Dat helpt u om aan de tinnitus te wennen. Ook 's nacht of bij het inslapen kunnen die middelen gebruikt worden om de nachtrust te