

Oorsuizen

Inleiding	2
Wat is oorsuizen?	2
Waar ontstaat oorsuizen?	2
Mogelijke oorzaken van oorsuizen	3
Onderzoek	5
Behandeling van oorsuizen	6
Omgaan met oorsuizen	7
Tinnitusrevalidatie	8
Preventie	8
Slotwoord	8

Inleiding

Deze folder geeft u informatie over oorsuizen en daarbij horende verschijnselen. Als u recent met die klacht bij een Keel-, Neus- en Oorarts (KNO-arts) bent geweest, dan kunt u in deze folder daarover meer lezen. Hebt u er nooit mee te maken gehad, maar wilt u er wat meer over weten, dan geldt hetzelfde.

Wat is oorsuizen?

Onder oorsuizen (tinnitus) verstaat men het horen van geluiden die niet van buitenaf komen. Alle vormen van geluid worden beschreven, van windgeruis tot gierende fluitketels, bellen, brommen, fluiten, rinkelen en straaljagers. Vrijwel iedereen heeft wel eens kort last gehad van oorsuizen. Bij sommigen is oorsuizen bijna continu aanwezig en dermate hinderlijk dat men in de dagelijkse bezigheden belemmerd wordt. Wat de oorzaak van oorsuizen is, is meestal onbekend. Oorsuizen begint vaak tussen de 45 en 60 jaar en kan langdurig en soms levenslang aanwezig zijn.

Waar ontstaat oorsuizen?

Het lichaam produceert veel geluiden: het bloed stroomt, spieren spannen samen, het hart klopt en de darmen ruisen. Toch dringen deze geluiden zelden tot ons bewustzijn door. Hoe dat precies werkt, weten we niet. Waarschijnlijk worden deze geluiden door omgevingslawaaï overstemd, want astronauten, die in een volkomen geluidsloze omgeving waren, hadden veel last van oorsuizen.

Als afwijkingen in het lichaam deze geluiden versterken, worden ze wel gehoord. Deze geluiden kunnen dan ook door anderen, eventueel met behulp van apparatuur, gehoord worden. Bijvoorbeeld:

- Stromend bloed, dat door een vernauwing in een bloedvat dicht bij het oor een ruisend of kloppend geluid geeft (hoge bloeddruk).

- Spastische trillingen van spiertjes in het middenoor of de keel, welke een meer ratelend geluid geven.
- Luchtwervelingen tussen het middenoor en de keelholte die een suizend, knappend of borrelend geluid kunnen geven.
- Afwijkingen van het kaakgewricht, zoals slijtage, die een storend geluid bij kauwen geven.

In ongeveer 5% van de gevallen zijn lichaamsgeluiden de oorzaak van het oorsuizen. In de meeste gevallen is er geen geluidsbron die het oorsuizen veroorzaakt. Het geluid wordt dan alleen door de patiënt waargenomen.

Op zich kan oorsuizen ook bij gezonde personen zonder aanwijsbare oorzaak spontaan en kortdurend optreden. Meestal is oorsuizen een algemeen verschijnsel dat bij verschillende ziekten en afwijkingen kan optreden, zoals ook koorts door verschillende ziekten kan worden veroorzaakt. De hoorsensatie zou dan kunnen ontstaan in het oor (buitenoor, middenoor, binnenoor, gehoorzenuw) en hoofd.

Mogelijke oorzaken van oorsuizen

Oorsuizen is een verschijnsel dat bij veel aandoeningen optreedt. In 30% van de gevallen wordt geen oorzaak gevonden.

Oorsuizen kan veroorzaakt worden door:

- Afsluiting van de gehoorgang door bijvoorbeeld oorsmeer, water of een watje.
- Beschadiging van het oor door een ongeval.

Vooraf vlak na het ongeval kan het oorsuizen erg hinderlijk aanwezig zijn en meer opvallen dan het gehoorverlies. De oorzaak kan vrij onschuldig zijn in geval van bloed in de gehoorgang maar ook ernstiger bij beschadiging van trommelvlies en/of gehoorbeentjes, tot onherstelbaar bij een schedelbasisfractuur.

- Ontsteking van het oor bij griep en na een verkoudheid.
Bij griep en verkoudheid raakt het slijmvlies ontstoken en zwelt op. Bij een niet goed functionerende buis van Eustachius zal daardoor onderdruk optreden in het middenoor. Als er te lang een onderdruk heerst kan zich uiteindelijk vocht gaan ophopen in dat middenoor, met gehoorverlies en oorsuizen als gevolg.
- Chronische middenoorontsteking.
Chronische middenoorontsteking gaat vrijwel altijd gepaard met een vieze oorafscheiding en gehoorverlies.
- Otosclerose.
Bij otosclerose treedt abnormale botvorming in het oor op. Hierdoor vergroeit de stijgbeugel en ontstaat er ook gehoorverlies.
- Plotselinge doofheid.
Een enkele keer komt het voor dat iemand binnen enkele minuten tot uren doof wordt aan één of beide oren. Dit kan veroorzaakt worden door een ontsteking, bloeding of bloedstolsel (in een hersenbloedvat).
- Medicijnen.
Er zijn geneesmiddelen bekend waarvan het gebruik kan leiden tot schade van het binnenoor, zoals kinine, streptomycine en cis-platinum.
- Ouderdomsslechthorendheid (hardhorendheid)
Meer dan de helft van de mensen boven de 70 jaar ondervindt in het dagelijkse leven last van ouderdomsslechthorendheid. Door slijtage van de zintuigcellen in het binnenoor worden met het toenemen van de leeftijd de hoge tonen steeds slechter waargenomen.
- Ziekte van Ménière.
Door een aandoening in het binnenoor en evenwichtsorgaan ontstaan (in aanvallen) klachten van onder andere oorsuizen, gehoorverlies en draaiduizeligheid (zie ook de folder over ziekte

van Ménière).

- Lawaai.

Vrijwel iedereen heeft zijn oren wel eens horen tuten of piepen door te veel geluid, zoals na een knal van vuurwerk, na bezoek aan een hedendaags concert of disco en na gebruik van boormachines. Na verloop van een korte tijd is het oorsuizen meestal niet meer waarneembaar en is de tijdelijke beschadiging weer hersteld. Bij herhaalde blootstelling aan te veel lawaai kan het oorsuizen echter blijvend worden, omdat er een definitieve beschadiging in het binnenoor is opgetreden. Bij een gehoortest is deze beschadiging dan als een geluidsdip meetbaar bij 4 tot 6 kHz.

- Hoge bloeddruk.

Onderzoek

Het verhaal dat de patiënt over zijn klacht vertelt (anamnese), brengt de oorzaak van de klacht vaak op het spoor. Hieruit kan uw KNO-arts opmaken welk onderzoek verder noodzakelijk is. KNO-onderzoek kan bestaan uit:

- Inspectie van het oor.

Beoordeling van uitwendig oor en met microscoop van gehoorgang, trommelvlies en middenoor.

- Gehoortesten.

Gehoortesten kunnen gedaan worden met een stemvork en met audiometrie (bepalen van gehoordrempel en eventueel beoordelen van het verstaan van spraak). Ook kan hersenstam-audiometrie (meten van kleine elektrische spanningen die in de hersenen ontstaan ten gevolge van het aanbieden van geluid) en tympanometrie (meten van spanning van trommelvlies en meten van druk in het middenoor) verricht worden. Oorsuizen blijkt in decibels uitgedrukt meestal een vrij zacht toontje te zijn, maar voor

de eigenaar luid genoeg om hinderlijk te zijn. Oorsuizen uit het binnenoor is overstembaar, oorsuizen dat buiten het binnenoor ontstaat is niet door geluid overstembaar.

- Beeldvormend onderzoek.

Zonodig kunnen röntgenfoto's een CT-scan of MRI-scan worden gemaakt.

- Bloeddruk meten.

Bij een te hoge bloeddruk dient onderzoek naar de eventuele oorzaak van de hoge bloeddruk plaats te vinden.

- Evenwichtsonderzoek.

Bij oorzaken buiten het binnenoor en evenwichtsorgaan dient neurologisch onderzoek te worden overwogen.

Behandeling van oorsuizen

Als oorsuizen een bijverschijnsel van iets anders is, zal oorsuizen kunnen verdwijnen als de oorzaak of de onderliggende ziekte behandeld is. Veelal verdwijnt het oorsuizen echter niet, zoals in geval van lawaaibeschatiging en na behandeling van hoge bloeddruk. In de loop van de tijd is er veel onderzoek gedaan naar de werking van medicijnen tegen het oorsuizen. Helaas bestaat er momenteel nog steeds geen veilig geneesmiddel dat hinderlijk oorsuizen geneest.

De methode die nog de meeste verlichting kan geven is het maskeren van oorsuizen. Hierdoor wordt het oorsuizen door geluid van buitenaf overstemd. Dit kan door een gewoon hoortoestel, dat immers de natuurlijke geluiden van buitenaf versterkt en doorgeeft aan het oor, waardoor nogal eens het oorsuizen wordt overstemd. Ook is het mogelijk het toestel zelf een geluid te laten produceren. Een heel zacht geluid, dat niet door omstanders wordt gehoord, kan al voldoende zijn om het oorsuizen te overstemmen. Niet iedereen heeft hier baat bij. Vervanging van het eigen suizen door een ander

geluid van buitenaf wordt soms nog hinderlijker gevonden dan het eigen oorsuizen. Er is dus helaas zelden een echte behandeling mogelijk.

Omgaan met oorsuizen

De meeste mensen hebben in meer of mindere mate oorsuizen, zonder er hinder van te ondervinden. Ze horen het alleen als ze eraan denken, zoals in het geval van een tikkende klok in de kamer, die je alleen hoort als je eraan denkt. Als men zich aan geluid of aan oorsuizen gaat ergeren, nemen de klachten sterk toe. Een klein deel van de mensen voelt zich, door het plotselinge ontstaan van het oorsuizen overweldigd. Men wordt er het grootste deel van de dag en vooral de nacht onaangenaam mee geconfronteerd en dit belemmert de dagelijkse bezigheden. Een bijkomend probleem is het onbegrip van de omgeving. Gezinsleden, collegae en vrienden zien niets aan de patiënt wat op ziekte wijst, terwijl deze toch door het oorsuizen enorm gehinderd wordt. Als blijkt dat het oorsuizen onschuldig is, zal geleerd moeten worden hoe deze last het beste gehanteerd kan worden. Omdat oorsuizen nooit de hele dag maximaal aanwezig is, moet nagegaan worden welke factoren een gunstige uitwerking hebben. Men zal moeten leren te accepteren dat de toename van het hinderlijke oorsuizen een uiting kan zijn van lichamelijke en geestelijke vermoeidheid, maar ook van (kleine) psychische spanningen. Verder moet een manier gevonden worden hoe de momenten met suizen het beste genegeerd of overstemd kunnen worden. Op een gezellig feestje met geroezemoes, muziek en afleiding hoort men het suizen niet. Een ander hulpmiddel kan zijn: een zacht aanstaande radio bij het inslapen of mooie muziek, zonodig met een walkman, tijdens het lezen of studeren in stilte. In geval van bijvoorbeeld ouderdomsslechthorendheid, kan bij het voeren van een gesprek een hoortoestel van nut zijn. Acceptatie van

het oorsuizen kan bevorderd worden door contact met andere patiënten die aan oorsuizen lijden (via de Nederlandse Vereniging van Slechthorenden, de NVVS). Uiteindelijk zal bij de meeste patiënten gewenning aan het oorsuizen optreden: het oorsuizen is weliswaar niet verdwenen, maar het geeft geen hinder meer.

Tinnitusrevalidatie

Als u veel last hebt van tinnitus kan de KNO-arts u verwijzen voor gehoorrevalidatie en/of tinnitusrevalidatie naar een Audiologisch Centrum of naar de GGMD (Geestelijke Gezondheidszorg en Maatschappelijke Begeleiding bij gehoorproblematiek). Ook is bij diverse instellingen voor geestelijke gezondheidszorg tinnitusrevalidatie mogelijk.

Revalidatieprogramma's zijn gericht op het leren omgaan met tinnitus, en zijn zowel individueel als in groepsverband beschikbaar.

8

Preventie

Tinnitus kan negatief beïnvloed worden door harde geluiden (luide muziek, herrie op de werkvloer e.d.). Overleg met uw KNO-arts of met een audicien over adequate gehoorbescherming. Daarnaast kan tinnitus negatief beïnvloed worden door vermoeidheid en stress. Onderken deze invloeden en pas indien nodig uw levensstijl aan. Handige tips vindt u bij Stichting Hoormij.

Slotwoord

Het is niet mogelijk om in deze folder alle details voor elke situatie te beschrijven. Het kan zijn dat u ondanks de uitleg van uw arts nog vragen heeft of dat u meer informatie wilt. Aarzel dan niet contact op te nemen met uw KNO-arts en om nadere uitleg te vragen. We leggen het u graag uit.

Voor meer informatie verwijzen wij u naar:
www.kno.nl