

# 'TIJDENS MIJN AVONDWANDELING VERMIJD IK

**M**aar liefst 30 procent van de bevolking zou last hebben van chronisch oorsuizen. Gelukkig ervaart niet iedereen die fantoomgeluiden als even storend: 80 procent van de patiënten zegt er weinig last van te hebben. Maar bij de overige 20 procent lijdt de levenskwaliteit er wél onder, en tot die tweede groep behoort ook ondergetekende. Het onderbroken geluid van een sneeuwbeeld op een oude televisie was na meer dan acht jaar een weinig storend onderdeel van mijn dagelijkse leven geworden. Maar toen kwam de lockdown en leek iemand de volumeknop naar rechts gedraaid te hebben. Ik ben niet alleen: volgens een Brits onderzoek heeft 46 procent van de chronische tinnituspatiënten meer klachten sinds het begin van de eerste lockdown. Mensen jonger dan 50 en vrouwen zijn het meest getroffen.

Elice (24) verzorgt de publieks- en vrijwilligerswerking bij concertorganisatie Wilde Westen. Toen ze 17 was, nestelde zich een sneeuwstorm in haar oren, maar die leerde ze met de jaren te relativeren tot een slapende ruis. Tot ze in oktober besmet raakte met het coronavirus.

**ELICE** «Als ik ziek ben, is het oorsuizen altijd iets heviger, maar toen ik covid had, werd het écht verontrustend. Sindsdien is het constant luid. Vroeger hoorde ik het suizen bijvoorbeeld niet als er een tv-toestel aanstond, maar sinds ik in quarantaine heb gezeten, is het er altijd.

Een fluitketel, een brommende koelkast of het gesjirp van een krekkel: u kunt het zo gek niet bedenken of mensen horen het in hun oren.

Ook u kent ongetwijfeld iemand die wordt geplaagd door tinnitus - oorsuizen, in de volksmond. Zitten die fantoomgeluiden in of tussen de oren? Bestaan er intussen efficiënte behandelingen? Welke invloed heeft corona op de ziekte? En voor hoeveel nieuwe tinnituspatiënten is Donald Trump verantwoordelijk?

FREDERIK JACOBS / ILLUSTRATIES KAMAGURKA

»Ik voel sindsdien een druk in mijn oren, en af en toe hoor ik plots ook een tuutgeluid. Dat is toch gek: mijn oren hebben het voorbije jaar veel rust gekregen, en net nú wordt het erger. Dat vind ik wel angstaanjagend.»

**HUMO Denk je dat de coronabesmetting de boosdoener is?**

**ELICE** «Dat leek me een logische verklaring, maar het kan ook te maken hebben met het isolement en het gebrek aan afleiding tijdens de quarantaine. Ik had alle tijd om op dat suizen te focussen en erover te piekeren.»

**HUMO Hoe zag je leven eruit in de weken vóór de besmetting?**

**ELICE** «Ik zat al een hele tijd thuis, want door de lockdown kon ik alleen telewerken - veel minder dan normaal, want de cultuursector is zwaar getroffen. Maar ik zat al langer in een stresserende periode: door de coronamaatregelen moest ik talloze concerten verplaatsen. Bovendien was er veel onzekerheid over de toekomst

van onze sector. Ook privé zat het wat tegen, en toen raakte ik besmet: nog méér stress. Tijdens die quarantaine heb ik enkele jaren van mijn leven verloren door te piekeren (lachje).»

**HUMO Waar piekerde je over?**

**ELICE** «Ik was, en ben nog steeds, bang dat het oorsuizen nog luider zal worden, en dat ik het op een dag niet meer zal kunnen negeren. En dat het dan mijn sociale leven zal beheersen. Ik heb namelijk ook last van hyperacusis, overgevoeligheid voor geluid. Dan voel ik trillingen op mijn trommelvliezen, en soms een snijdende pijn in mijn oren. Als ik een lift krijg en de muziek in de auto te luid staat, moet ik vragen of het volume lager mag. En in de aula aan de universiteit kreeg ik felle hoofdpijn van het gebabbel tijdens de pauze. Als dat verergert, zal het moeilijk zijn om op openbare plaatsen te komen. En soms vrees ik dat ik uit de muzieksector zal moeten stappen.»

**GEK VAN DE STILTE**

Professor Bart Vinck is hoofddocent audiologie en runt in Brugge de enige tinnituskliniek in ons land. Sinds de eerste lockdown heeft hij het aantal raadplegingen sterk zien stijgen. **BART VINCK** «De voorbije maanden heeft de telefoon niet stilgestaan. Het was het ergst tijdens de kerstvakantie: ik werd om de haverklap opgebeld door angstige patiënten en ex-patiënten die plots veel meer last hadden van tinnitus. Sommigen hadden het oorsuizen al jaren onder controle, maar zijn er tijdens de lockdown onderdoers gegaan.»

**HUMO Hoe kan de lockdown een invloed hebben op oorsuizen?**

**VINCK** «In het beste geval heeft het isolement voor meer rust en een betere slaap gezorgd, wat het oorsuizen kan temperen. Maar het merendeel van de patiënten ervoer angst en stress, en dat werkt oorsuizen in de hand. Ze worden gek van de stilte thuis en vinden geen afleiding meer op het werk of bij vrienden. Daarbovenop komt nog toegenomen angst - om besmet te raken, bijvoorbeeld, of financiële zorgen.»

**SARAH LAMBRECHTS** (klinisch psychologe) «Mensen zijn sociale wezens: we zijn niet gemaakt om in afzondering te leven. In de lockdown hebben velen zichzelf emotioneel vastgereden. Door thuis te werken vervaagt ook de grens tussen inspanning en ontspanning. De stress stapelt zich op en verzwakt je psychologische buffer, en als je geen stevige buffer hebt, kan

ZORGT VOOR 46% MEER KLACHTEN

# EEN TUIN MET EEN HOND: HIJ BLAFT TE LUID'



het oorsuizen je makkelijker in zijn greep houden, of zelfs voor het eerst opduiken.»

**HUMO Kan stress dan oorsuizen veroorzaken?**

**VINCK** «Niet rechtstreeks. Tinnitus krijg je meestal door een lawaaitrauma, een infectie of verkeerde medicatie. Maar vaak hoor je het oorsuizen niet meteen. Door stress kunnen die fantoomgeluiden zich plots manifesteren, soms pas maanden nadat je schade hebt opgelopen. Veel mensen die tijdens de lockdown voor het eerst

oorsuizen hoorden, liepen er eigenlijk al langer mee rond.»

**LAMBRECHTS** «Tinnitus wordt nog te veel als een medische aandoening gezien, terwijl het psychologische aspect erg belangrijk is. Als de psychologische buffer verzwakt is, trekt je lichaam sneller aan de alarmbel. Als iemand die goed in z'n vel zit, gehoorschade oploopt tijdens een concert, is de kans groot dat die de volgende dag geen suizen of piepen hoort. Iemand die het mentaal moeilijk heeft, zou in exact dezelfde om-

standigheden misschien wél meteen oorsuizen gewaarworden.»

**VINCK** «Ook een zwakke fysieke weerstand kan oorsuizen hoorbaar maken. Zo kreeg ik onlangs een ziekenhuismedewerkster over de vloer die na haar eerste Pfizer-vaccin last had gekregen van oorsuizen, en had besloten dat ze geen tweede spuit zou laten zetten. Ik heb haar uitgelegd dat ze wellicht al vóór de eerste prik tinnitus had, maar dat het vaccin tijdelijk haar weerstand had verlaagd,

en het suizen zich zo kon manifesteren.»

**HUMO** Bij Elice verergerde het tijdens haar besmetting, maar ik heb ook verhalen gelezen van besmette mensen die voor het eerst last kregen van tinnitus. Kan het virus oorsuizen veroorzaken?

**VINCK** «Dat hebben studies nog niet kunnen aantonen, maar ik ben overtuigd van wel. Covid-19 is een griepvirus dat vooral de longslijmvliezen aantast, maar indirect ook de neus, en die is met het middenoor verbonden via de buis van Eustachius.

»Wat ik zeker weet, is dat het aantal tinnituspatiënten is toegenomen door een verkeerde behandeling van covid-19. Ik heb de voorbije maanden meerdere patiënten over de vloer gekregen die chloroquine hadden geslikt, het malariamiddel dat Donald Trump onterecht heeft aanbevolen als wondermiddel tegen corona. Van dat geneesmiddel is bekend dat het het gehoor kan beschadigen.»

**HUMO** En als je geen chloroquine hebt geslikt, verdwijnt het oorsuizen dan weer als je genezen bent van covid-19?

**VINCK** «Gehoorschade kun je niet meer herstellen, maar het oorsuizen is een symptoom, en dat kun je onder controle proberen te krijgen. Het is een mythe dat oorsuizen niet te behandelen is.»

**HUMO** Hoe kan het dan wel?

**VINCK** «Met een multidisciplinaire aanpak, waarbij we zowel op de fysieke als de mentale toestand focussen, want er is altijd een verband.

»Tinnituspatiënten zijn volgens onderzoeken trouwens opvallend vaak ▶

## Tinnitus en corona

perfectionistisch ingesteld. Het zijn meestal ook gevoelige mensen die spanningen al te makkelijk opkroppen.»

**LAMBRECHTS** «Die persoonlijkheidskenmerken doen je emotionele batterij leeglopen. Oorsuizen is dan een alarm-signaal van je lichaam, dat wil zeggen dat je meer voor jezelf moet zorgen.

»Oorsuizen heeft een lichamelijke oorzaak, maar wordt psychologisch in stand gehouden. Daarom proberen we met cognitieve gedragstherapie de manier van denken aan te passen. Patiënten moeten weer hun gedachten de baas worden. Alleen zo kan het oorsuizen naar de achtergrond verdwijnen.»

**VINCK** «Een patiënt heeft tinnitus ooit vergeleken met een muggenbeet. Hoe meer je krabt, hoe meer de beet jeukt. Maar als je leert te stoppen met krabben, verdwijnt de jeuk. Je brein vergeet dat er een muggenbeet was.»

**HUMO** **Mijn psycholoog vergeleek het suizen met een tikkende klok aan de muur: altijd aanwezig, maar je hoort die alleen als je erop let.**

**VINCK** «Dat is nog een betere vergelijking!»

### DOPJES EN PROPJES

Farmaciestudente **Paulien** (20) heeft geen covid opgelopen tijdens de lockdown, maar wel tinnitus. Ze beschrijft het geluid als 'het lage gebrom van een koelkast'. Als ik haar bel, staat haar gsm op de luidsprekerstand, zodat ze het toestel niet tegen haar oor hoeft te houden.

**PAULIEN** «Het is begonnen na een telefoongesprek met medestudenten. Het volume moet hoog geweest zijn, want plots hoorde ik minder goed aan één kant. Dat duurde de hele avond, en de volgende ochtend was er plots dat geruis in mijn oor. Ik dacht dat het wel zou over-

gaan, maar toen het 's avonds nog niet weg was, begon ik te panikeren.»

**HUMO** **Heb je meteen hulp gezocht?**

**PAULIEN** «Ik heb de huisarts en een oorarts bezocht, maar die konden me niet helpen. 'Probeer minder stress te hebben en focus niet op het geluid,' zeiden ze. Maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Op het internet lees je ook alleen maar vreselijke verhalen: allemaal getuigenissen van mensen die al jaren aan tinnitus lijden en er zwaar depressief door geworden zijn. Dat maakte me zo bang.»

**HUMO** **Herinner je nog het moment waarop je beseftte: dit zou voor altijd kunnen zijn?**

**PAULIEN** «Ik dacht vooral: 'Ik ben nog zo jóng. Moet ik dat mijn hele leven horen?' Ik ben bang dat er nooit meer rust in mijn hoofd zal zijn. En wat als het verergert? Door de paniek en de constante stress voel ik me al maanden opgesloten in mijn eigen hoofd. Nu pas, een half jaar later, begin ik eindelijk controle te krijgen over mijn angstige gedachten.»

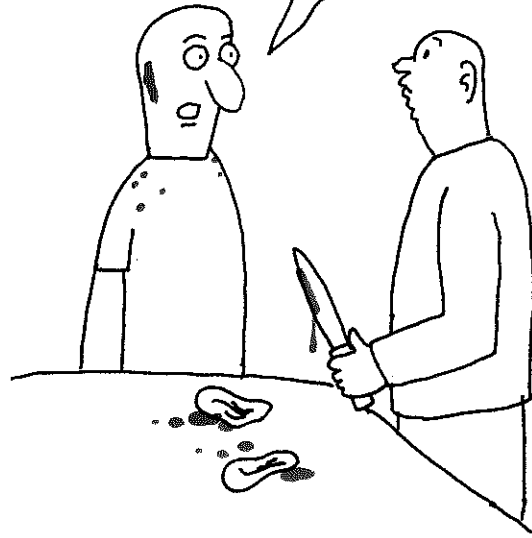
**HUMO** **Kun je er met mensen in je omgeving over praten?**

**PAULIEN** «Ja, maar dat is niet evident. Ik ben bang dat ik



**Bart Vinck:** '70 tot 80 procent van mijn tinnituspatiënten antwoordt volmondig ja op de vraag of ze al eens zelfmoordgedachten hebben gehad.'

KRIJG MI PRECIES LAST VAN MEUSUIZEN.



zeur en in herhaling val. Mijn ouders stellen zich begripvol op, maar ze weten niet goed hoe ze moeten reageren. Dat neem ik ze niet kwalijk: zij weten niet hoe het voelt om tinnitus te hebben.»

**HUMO** **Heb je enig idee waar het oorsuizen vandaan komt?**

**PAULIEN** «Helemaal niet. Op feestjes droeg ik altijd oordopjes. Ik luisterde wel vaak naar muziek via oortjes, maar die staat nooit erg luid. Toen het oorsuizen begon, voelde ik me erg schuldig: ik moest iets fout gedaan hebben, maar ik wist niet wat.

»Ik had dat koelkastgeluid trouwens enkele maanden eerder al eens gehoord, toen ik een oorprop had. Nadat die was verwijderd, was het geluid weg.»

**HUMO** **Sinds oktober hoor je het permanent. Zat je toen in een moeilijke periode?**

**PAULIEN** «Ja. Ik had net herexamens achter de rug en meteen daarna begon het nieuwe academiejaar, inclusief groepswerken. Dat was erg stresserend. Sinds de eerste lockdown voelt mijn hele leven als een examenperiode

aan. Elke dag ziet er hetzelfde uit. Sociaal contact en afleiding zijn haast onmogelijk, dus studeer ik maar. Wat kan ik anders doen?»

**HUMO** **Je studie lijkt erg belangrijk voor jou.**

**PAULIEN** «Dat klopt wel, ja. Ik ben nogal perfectionistisch: ik leg de lat erg hoog voor mezelf.»

**HUMO** **Heeft oorsuizen daar een negatieve invloed op?**

**PAULIEN** «Uiteraard. Ik heb de neiging constant op dat geluid in mijn oor te focussen. Daarom zet ik nu klassieke muziek op als ik studeer. Tijdens Zoom-lessen kan ik aan niets anders dan mijn gehoor denken: ik ben voortdurend bang dat mijn laptop te luid staat en ik nog meer schade zal oplopen. Ik weet niet of ik ooit nog oortjes of een koptelefoon zal durven te gebruiken.

»Bovendien heb ik veel tijd verloren door urenlang het internet af te schuimen, op zoek naar oplossingen. En dan waren er nog de paniek-aanvallen. De tranen.»

**HUMO** **Leef je nu anders?**

**PAULIEN** «Onlangs heb ik een ▶

► decibelmeter geïnstalleerd op mijn gsm, om volumes te kunnen checken. Dat is een obsessie geworden: ik kijk constant op die meter. De rouwte van mijn avondwandeling heb ik ook aangepast, om een tuin met een hond te vermijden. Hij blaft te luid (*lachje*).»

**suizen het minst in de hand werken.**

**VINCK** «Daar is geen enkel wetenschappelijk bewijs voor, maar toch raad ik antidepressiva ten zeerste af bij tinnituspatiënten. Je ziet wel vaker dat medicatie een symptoom net erger maakt. Sommige

## « Tinnituspatiënten hebben er alles voor over om ervan af te raken: een cliënt van mij heeft 1.500 euro betaald voor een sessie hypnotherapie »

### AFSCHEIDSBRIEF

**HUMO** Net als Paulien heb ook ik nooit hulp gevonden, ondanks omzwervingen door heel Vlaanderen. Telkens luidde de boodschap: 'Er is niets aan te doen, leer ermee te leven.'

**VINCK** «Veel zorgverstrekkers vinden tinnitus niet zo belangrijk. Een dokter zei ooit tegen een patiënt van mij: 'Mevrouw, elke minuut die ik aan u spendeer, is een minuut minder tijd voor patiënten met belangrijke problemen.' Alles kun je oplossen met pillen of chirurgie, krijgen zorgverleners tijdens hun opleiding te horen, maar dat lukt niet bij tinnitus. Als de patiënt hard aandringt, schrijft een dokter soms een antidepressivum of een slaapmiddel voor, maar dan ga je voorbij aan de kern van het probleem.»

**HUMO** Ik heb lang gedacht dat het een bijwerking was van de antidepressiva die ik slikte. Op het internet zie ik ook mensen tips uitwisselen over welke antidepressiva oor-

mensen voelen bijvoorbeeld meer pijn als ze een pijnstiller genomen hebben.»

**HUMO** In een Facebookgroep met vijftienduizend patiënten uit de hele wereld stellen ervaren tinnituslijders de radeloze nieuwe leden gerust: 'Het went wel!' Maar af en toe verschijnt er een afscheidsbrief en hoor je de afzender nooit meer. Is die eerste periode van blinde paniek het gevaarlijkst?

**VINCK** «Als je voor het eerst tinnitus ervaart, spookt er van alles door je hoofd: hoe ben ik daaraan gekomen? Hoe krijg ik weer controle over mijn leven? Als de dokter je zegt dat het tussen je oren zit, voel je je onbegrepen en word je nog angstiger. Vaak schuimen patiënten dan het internet af en lezen ze horrorverhalen. Het is van levensbelang dat je in die fase gerustgesteld wordt, de angst mag niet de bovenhand krijgen.»

**HUMO** Zijn mensen in die acute fase het vatbaarst voor zelfmoordneigingen?

**VINCK** «Als een patiënt zelfmoord pleegt wegens tinnitus, is dat meestal pas maanden of jaren nadat het suizen is begonnen. Maar in de eerste weken hebben ze vaak donkere gedachten. 70 tot 80 procent van mijn patiënten antwoordt volmondig ja op de vraag of ze al eens zelfmoordgedachten hebben gehad.»

**HUMO** Kan een laagdrempelige zelfhulpgroep op Facebook een oplossing zijn voor mensen die niet meteen hulp vinden? Het is goedkoper dan een psycholoog, en je komt niet op een wachtlijst terecht.

**LAMBRECHTS** «Contact zoeken met anderen is beter dan jezelf isoleren, zeker in die eerste weken van paniek. Zolang je het gevoel hebt dat je er iets positiefs uit haalt, lijkt me dat oké. Maar er is ook een keerzijde: als je posts over tinnitus blijft lezen, zal het je gedachten beheersen. Voorzichtigheid is geboden.»

**VINCK** «Doordat therapieën vaak niet helpen, heerst er in die groepen negativiteit. De leden klagen voortdurend, waardoor je je eigen klachten niet meer kunt plaatsen. Zo neemt de angst toe. Zulke groepen zouden op z'n minst onder begeleiding van een expert moeten staan.»



Sarah Lambrechts: 'Vaak gaan mensen op zoek naar snelle oplossingen, die tinnitus net erger kunnen maken.'

### OORKAARSEN

**HUMO** Door de coronacrisis zijn er al een jaar geen concerten en festivals meer: dan zou je toch net minder gehoorklachten verwachten?

**VINCK** «We worden inderdaad minder blootgesteld aan luide geluiden, maar in de lockdown is een ander fenomeen opgedoken: patiënten hebben zes tot acht uur per dag gegamed of tv-series gebingewatcht, met de koptelefoon op en het geluid op een hoog volume. Zo zijn ze langdurig blootgesteld aan geluid. Ik krijg steeds meer patiënten over de vloer die jonger dan 25 zijn.»

**HUMO** U hebt destijds meegewerkt aan de Schouvlieg-normen, die maximumvolumes opleggen voor evenementen. Is er negen jaar later een positief effect op de tinnituscijfers?

**VINCK** «Integendeel, we zien de laatste jaren zelfs een stijging. Maar daar zijn andere oorzaken voor aan te wijzen. Ten eerste vergrijst de bevolking, en oudere mensen lopen nu eenmaal makkelijker gehoorschade op. Ten tweede is er steeds meer emotionele druk en spanning in de westerse maatschappij. Ten derde worden we veel meer en vaker aan geluid blootgesteld – denk aan multimedia.»

»De Schouvlieg-normen hebben wel een omslag veroorzaakt: jongeren zijn zich meer dan ooit bewust van de gevaren van geluid. Ze gebruiken vaker hoofdtelefoons in plaats van oortjes, want die zijn veiliger. Het is wel jammer dat een goede hoofdtelefoon al snel enkele honderden euro's kost.

»Bovendien is geluid dankzij de Schouvlieg-normen hoger op de agenda komen te staan. In 2017 heeft de Hoge Gezondheidsraad bijvoorbeeld gezegd dat we maatregelen moeten nemen om de bevolking er beter tegen te beschermen.»



**HUMO** In de Hoge over een van tinnitus. Wat houdt dat in? **VINCK** «I moeten u informeren. Iedereen ten eerste huis kunnen dokters men behouden chronisch is de de aan de arts en loog, d seerde. Voor d je ten s discipl met ee alister **HUMO** Brugg die zo beha gaat **VINCK** eerst zod oor ik ee sam duu is ee



**HUMO In datzelfde advies heeft de Hoge Gezondheidsraad het over een stapsgewijze aanpak van tinnitus en hyperacusis. Wat houdt die in?**

**VINCK** «In een eerste stap moeten we de bevolking goed informeren. Voorts moet iedereen met tinnitusklachten eerstelijns hulp dicht bij huis kunnen vinden, en huisdokters moeten de symptomen beter inschatten. Voor chronische tinnituspatiënten is de derde stap een bezoek aan de neus-, keel- en oorarts en eventueel een audioloog, die dan een gepersonaliseerde behandeling voorstelt. Voor die behandeling moet je ten slotte naar een multidisciplinair expertisecentrum met een heel team van specialisten.»

**HUMO Uw tinnituskliniek in Brugge is de enige in België die zo'n multidisciplinaire behandeling aanbiedt. Hoe gaat dat in zijn werk?**

**VINCK** «Een patiënt komt eerst op consultatie bij mij, zodat ik inzicht krijg in de oorzaken. Vervolgens stel ik een zorgtraject op maat samen. Die behandeling duurt één week en daarbij is een team betrokken van

neus-, keel- en oorartsen, psychologen gespecialiseerd in cognitieve gedragstherapie en traumaproblematiek, ademhalings- en relaxatietherapeuten, osteopaten en kinesisten.»

**HUMO Osteopaten en kinesisten?**

**VINCK** «Inderdaad. Spanningen in de nek, de kaken en de hals kunnen een grote invloed op oorsuizen hebben.»

**HUMO Zijn er ook doe-het-zelf-tips om op korte termijn uit een negatieve spiraal van stress en oorsuizen te raken?**

**LAMBRECHTS** «Stap af van het idee dat het oorsuizen nú weg moet. Vaak gaan mensen op zoek naar snelle oplossingen, die tinnitus net erger kunnen maken. Ik zie bijvoorbeeld veel vermijdingsgedrag: patiënten gaan niet meer sporten, nemen hun muziekinstrument niet meer vast, vermijden drukke restaurants... Of ze lezen niet meer, 'want dat lukt toch niet'. Je mag je leven niet laten bepalen door oorsuizen, want dat versterkt het alleen maar.

»Ga voor de milde aanpak. Zoek het niet te ver: respecteer je mentale en fysieke grenzen.»

**HUMO Tegenwoordig luisteren veel patiënten naar ASMR-geluiden of white noise om te relaxen of in slaap te kunnen vallen, van fluistergeluiden tot een gesimuleerd onweer.**

**VINCK** «Niet doen! Daarmee maak je je brein net hyperactief en word je alleen maar gevoeliger. Ik heb zelfs cliënten die een wasmachine naast hun bed hadden geïnstalleerd (zucht).»

**HUMO Er bestaan therapieën met ruisgeneratoren, die een geluid in je oor afspelen als tegengewicht voor het suizen.**

**VINCK** «Dat is als naar de tandarts gaan met een klein gaatje aan de linkerkant, waarna hij rechts een groter gat boort, zodat je het kleine niet meer voelt: waanzin.

»Die ruisgeneratoren worden ook ingezet bij de populaire *tinnitus retraining*-therapie, die je leert wennen aan het oorsuizen. Maar leren wennen aan een symptoom is compleet fout. Je moet toch ook niet wennen aan tandpijn of aan chronische diarree? Een Europese richtlijn raadt die therapie en het gebruik van ruisgeneratoren af. En toch blijven hoorcentra zulke behandelingen aanbieden tegen woekerprijzen.»

**HUMO Sommige patiënten zijn wel tevreden over die therapieën.**

**VINCK** «Op korte termijn, misschien. Maar op lange termijn halen ze niets uit, integendeel.»

**HUMO Op gezondheidsfora wemelt het van reclame voor alternatieve behandelingen, van acupunctuur tot pillenkuren. Die kosten stukken van mensen.**

**VINCK** «Tinnituspatiënten vormen een kwetsbare groep: zij hebben er alles voor over om van het oorsuizen af te raken. Anderen maken daar misbruik van. Patiënten van mij hebben 1.500 euro betaald voor een sessie hypnotherapie (zucht). Oorkaarsen, oordruppels, de tong elektrisch stimuleren of de zenuwbaan laseren: geen enkele van die alternatieve behandelingen werkt. Ik had eens een patiënt die haar eigen urine dronk, omdat ze op het internet had gelezen dat dat zou helpen.»

**HUMO Homeopathie en acupunctuur zouden wel de stress verminderen en zo een positief effect op tinnitus hebben.**

**VINCK** «Maar zo pak je de wortels van het probleem niet aan. Natuurlijk doet een massage of een vakantie deugd, maar terug thuis blijf je met tinnitus zitten. Iedereen raadt stukjes van de oplossing aan, maar als je écht iets aan tinnitus wilt doen, moet je multidisciplinair werken, met verschillende therapeuten tegelijk.»

**HUMO Op dagen waarop het oorsuizen ondraaglijk is, heet mijn stukje van de oplossing alcohol. Als ik dat aan een arts vertel, snauwt hij me af.**

**VINCK** «Nochtans is daar niets mis mee. Alles wat je tot rust brengt, is goed. Iedereen moet voor zichzelf uitzoeken wat relaxerend werkt. Maar te veel alcohol drinken is natuurlijk nooit goed.» ■