

Elk jaar vindt op 3 maart ‘World Hearing Day’ plaats. Deze internationale dag werd opgericht door de World Health Organization (WHO) om mensen bewust te maken van het stijgend aantal gehoorproblemen en mensen te sensibiliseren om het oor goed te beschermen van overmatige geluidsprikkels.

De expo **REAL BODIES** staat momenteel opgesteld in het alom bekende Sportpaleis waar in een normaal jaar gigantisch veel decibels gecreëerd worden. Sensibilisatie is hier dus uitermate belangrijk. We ontvingen professor Bart Vinck op de expo om zijn visie op het toenemend aantal mensen met gehoorproblemen te horen.

Expertisecentrum ON-GEHOORD

Professor dr. Bart Vinck is een expert op vlak van gehoorproblemen. Tevens is hij hoofddocent Audiologie binnen de vakgroep revalidatiewetenschappen aan de Universiteit Gent. Zijn expertisegebied behelst vooral gehoorschade opgelopen door professionele en recreatieve lawaai-blootstelling, waaronder de gekende diagnoses tinnitus en hyperacusis.

In 2019 richtte hij het expertisecentrum [ON-GEHOORD](#) op met een innovatieve aanpak in het begeleiden van patiënten. “Gezien ik heel veel patiënten zie die overmatig aan lawaai zijn blootgesteld - zelfs op zeer jonge leeftijd, mijn jongste patiënt is 3 jaar - heb ik uiteindelijk besloten zelf een expertisecentrum voor oorsuizen op te richten. Met de bedoeling om patiënten niet langer het advies ‘leer ermee leven’ te moeten geven”, aldus professor Vinck.

“De afgelopen jaren zijn de gevallen van tinnitus en hyperacusis dermate gestegen dat we ook niet meer verder konden zonder expertisecentrum rond dit probleem.”

De stijging van het aantal patiënten ligt volgens Bart Vinck vooral aan de toegenomen bronnen om van geluid te genieten. Denk maar aan eindeloze streaming via Spotify en Netflix, de mogelijkheid om muziek op je smartphone te luisteren, de draadloze hoofdtelefoons, de home-cinema en de draadloze speakers die loeihard kunnen gezet worden. Naarmate er meer van deze geluidsbronnen beschikbaar worden, zullen er alleen maar extra gevallen bijkomen. Volgens Bart kan men ook spreken van een drug, want het luider zetten van muziek daar krijgen we een kick van, een adrenalinestoot. “En hou dat maar eens tegen in een geluidscultuur, dit is gewoon heel moeilijk.”

Wat zijn tinnitus en hyperacusis?

Tinnitus en **hyperacusis** zijn de meest voorkomende diagnoses van gehoorschade zowel bij jongeren als bij werknemers die tewerkgesteld zijn in sectoren met lawaai-blootstelling. Het zit zo dat als men slecht hoort, men uit gewoonte de volumeknop luider zal zetten. Bij tinnitus zullen de hersenen net hetzelfde reageren.

Als men minder hoort, zullen de hersenen het volume luider zetten en het aantal prikkels naar het brein versterken. Dat veroorzaakt twee symptomen. Als eerste hoort men een geluid in het oor op exact dezelfde plaats in het oor waar de schade zit, maar eigenlijk is het dus afkomstig vanuit de hersenen. Is de schade in de hoge tonen, dan zal men ook een hoge piepton horen. Als de schade in de lage tonen zit, dan hoort men een gebrom. Dit is **tinnitus**.

Maar door het verhoogde aantal prikkels ontstaat niet alleen geluid, maar wordt het oor ook veel gevoeliger voor geluid. Soms zo erg dat men het geluid van een pen op papier niet meer verdraagt. Dit noemt men **hyperacusis**.

Geen wonder dus dat veel patiënten op zoek zijn naar rust in hun hoofd, maar helaas worden ze vaak van hier naar daar gestuurd zonder enige oplossingen. Sinds corona zijn er ook 47% meer gevallen van tinnitus en hyperacusis, niet alleen door de behandeling, maar ook door de spanning en de stress die er heerst. Hoe meer spanning er is, hoe erger dat de klachten worden.

“De boodschap die de maatschappij geeft is fout”

Patiënten krijgen steeds meer te horen dat tinnitus niet op te lossen is en dat men er moet leren mee leven of kleinere schoenen moet kopen zodat men zich daar kan op focussen in plaats van op die ellendige pieptoon. Maar professor Bart Vinck ziet het anders: “De boodschap die de maatschappij geeft is oh zo fout.” Dit is de gruwel van de maatschappij waarin we leven. Het grootste probleem is dat patiënten geen inzicht hebben in waarom ze tinnitus of hyperacusis hebben. Ze krijgen ook nergens bruikbare informatie. Het gevolg is dat ze uiteindelijk in een vicieuze cirkel terecht komen. Ze hebben tinnitus, gaan naar de arts die hen zegt dat het niet te genezen is, waardoor de patiënt meer stress en angst krijgt en de klachten alleen maar toenemen.

Bart Vinck vergelijkt het met een muggenbeet.

“Als we eraan denken dat die muggenbeet er zit, krijgen we jeuk en gaan we krabben. Maar als ons brein niet meer denkt aan de muggenbeet zullen de klachten overgaan.”

Dat is precies wat het expertisecentrum wil bewerkstelligen. Het brein op een andere manier doen denken. In minder dan een week slaagt men erin patiënten hun klachten te laten vergeten. 96% van de mensen zijn geholpen na een bezoek aan het expertisecentrum en dat stimuleert ook de werknemers van het centrum om verder te gaan. “Uw hersenen lijken nu uw ergste vijand, maar op termijn zijn zij uw beste kans op genezing”, die filosofie lijkt te kloppen. Een goede sensibilisering is noodzakelijk om verder te gaan in de maatschappij.

Verder sensibiliseren is noodzakelijk

Als we niets doen aan het teveel van geluid gaan we volgens Bart Vinck verder in een neerwaartse spiraal. Daarom houdt hij zich veel bezig met het sensibiliseren van gehoorschade door getuigenissen op het publiek los te laten, maar ook door tips te geven.

“Als we 120 km/u op de autosnelweg rijden, dragen we ook een gordel, dus waarom geen gehoorbeschermers dragen als we naar zo’n muziek luisteren?”, stelt hij. Als iedereen zich gaat terugtrekken in stilte, dan gaan we op een gegeven moment allemaal zoveel angst hebben van geluid dat we het ook effectief niet meer gaan verdragen.

Wat zijn nu de beste acties om je gehoor te beschermen?

- Bescherm jezelf tegen overmatige geluidsprikkels. De beste manier is met ‘musician earplugs’, op maat gemaakte oordoppen die het geluid dimmen, maar niets doen aan de kwaliteit van de muziek.
- Als je meer dan drie uur in een omgeving zit met meer dan 85 dB dan heb je de limiet van die dag overschreden en dan moet je een geluidsrust van 48 uur nemen. Dat wil zeggen geen overmatig geluid, geen oortjes of hoofdtelefoons, geen cinemabezoek, enzovoort.
- Als het aan Bart Vinck lag zouden mensen vanaf 85 dB verplicht moeten zijn om gehoorbeschermers te dragen.
- Sommige mensen zijn van nature gevoeliger aan geluid, zoals personen met een lichte haarkleur of blauwe ogen. Het is dus aangeraden dat zij zeker bescherming dragen.
- Beperk het aantal uren dat je rechtstreeks muziek of geluid in je oren krijgt door oortjes of hoofdtelefoons.

We sluiten af met een treffende anekdote van professor Bart Vinck. “Karel Vingerhoets met wie ik het boek [‘Over Timmitus’](#) schreef omschrijft zijn oorsuizen als ‘nonkel T’, een vervelend familielid dat af en toe mee op bezoek gaat, maar dat wel op de gang blijft staan.” Poëtischer kan het niet zijn.

EARFACTS

We geven je ook nog wat interessante oorweetjes mee.

- Het kleinste botje en spiertje bevindt zich in je oor. Dit helpt geluiden te vertalen in geluidsgolven die je hersenen begrijpen.
- Het mannelijk gehoor neemt tweemaal zo snel af als het vrouwelijk gehoor. Mannen hebben daarom vaker te maken met gehoorverlies.
- Vanaf je 20^{ste} levensjaar beginnen de trilhaartjes in je oren af te nemen. Hoe minder trilharen je hebt, hoe slechter je hoort.
- 1 op de 10 Belgen heeft last van gehoorschade.
- Er wordt voorspeld dat tegen 2050 het aantal mensen met gehoorschade wereldwijd verdubbeld zal worden. Dit werd duidelijk in het rapport dat het [WHO op 2 maart 2021](#) bekend maakte.
- Geluiden boven de 80 dB kunnen gehoorschade opleveren, maar pijn ervaart men pas rond 120 dB.