

UHasselt voert onderzoek naar tinnitus: wat is dat voor aandoening? En kan je de schade beperken of genezen?

Het Laatste Nieuws - 16 Mei 2022

De universiteit van Hasselt onderzoekt welke levensstijlfactoren een rol spelen bij de ontwikkeling van tinnitus of oorsuizingen.

En dat is nodig, want ruim 10 tot 30 procent van de bevolking, onder wie steeds meer jongeren, kampt met het probleem. "Grote boosdoeners zijn te luide festivals, concerten en sportevenementen, maar ook de alomtegenwoordige oortjes", zegt professor Bart Vinck. Hij vertelt hoe je gehoorschade zo veel mogelijk kan beperken. Twintiger Maarten getuigt ook over hoe hij met zijn tinnitus omgaat.

Volgens de WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) zijn er wereldwijd ongeveer 466 miljoen mensen met gehoorproblemen. In 2030 zullen dat er al 630 miljoen zijn en, zonder preventiemaatregelen, in 2050 maar liefst 900 miljoen. "Dat heeft te maken met de groeiende wereldbevolking en met de vergrijzing, maar ook met het feit dat we vandaag niet alleen meer op de werkvloer, maar ook in onze vrije tijd aan veel meer risicofactoren worden blootgesteld", zegt UGent-professor Bart Vinck, expert in de Audiologie. In 1998 richtte hij met On-Gehoord het eerste Expertisecentrum voor de behandeling van tinnitus en hyperacusis (overgevoeligheid aan geluid) in Vlaanderen op. "Dan denk ik bijvoorbeeld aan festivals, aan het beluisteren van muziek of het bingewachten van series met oortjes in. Als je oortjes draagt, wordt het geluid in een zeer kleine ruimte zeer dicht bij het trommelvlies afgeleverd. Hoe dichter bij het trommelvlies, hoe groter het risico op schade." Lees ook 60/60-regel

Of het uitmaakt of je dure of goedkope oortjes hebt? Vinck: "Het voordeel van goedkope oortjes is dat wanneer je ze te luid zet, ze beginnen te kraken. Dure oortjes kan je zo hard zetten als je wilt, zonder aan kwaliteit in te boeten. Alleen krijg je dan geen enkel signaal om het volume lager te draaien. De regel die we bij het beluisteren van een smartphone hanteren, is de 60/60-regel. Luisteren kan enkel met een volume van maximum 60% van de totale capaciteit en op die sterkte niet meer dan 60 minuten per dag. Want niet alleen de decibels, ook de duur speelt een belangrijke rol bij gehoorschade. Een gewone hoofdtelefoon is veiliger voor het oor dan het gebruik van oortjes, waarbij het geluid dichter bij het trommelvlies wordt afgeleverd. Maar het allerbeste blijft nog steeds luisteren in een open ruimte met open oren, zoals wij allemaal geboren zijn."

70 procent van de jongeren tussen 18 en 30 jaar heeft na een fuif, concert of festival last van hevige tinnitus, 15 procent houdt er onherstelbare schade aan over.

professor Bart Vinck

Tien tot vijftien procent van de Belgische bevolking is slechthorend. Een zekere mate van gehoorverlies is onvermijdelijk, want eigen aan de leeftijd. "Vanaf 45 jaar - bij mannen iets vroeger dan bij vrouwen - moet je je harder inspannen om mensen te verstaan. Maar een tweede heel belangrijk probleem is tinnitus of oorsuizen en het overgevoelig worden voor geluid, waardoor mensen zich gaan isoleren van de maatschappij. Liefst dertig procent van de Belgen heeft last van oorsuizingen. Niet alleen oude mensjes krijgen dus te maken met gehoorproblemen. Ik heb met mijn onderzoeksgroep zelf vastgesteld dat 70 procent van de jongeren tussen 18 en 30 jaar na een fuif, concert of festival last heeft van hevige tinnitus, 5 procent van hen behoudt die klachten langer dan drie tot zes maanden en 15 procent houdt er onherstelbare schade aan over. Het blijft vreemd dat een fabrieksarbeider bij 85 dB verplicht oorbeschermers moet dragen, terwijl dat niet het geval is op een festival waar 103 dB weerklinkt. Ik heb patiënten van 16 en 18 met zelfmoordneiging door de voortdurende oorsuizingen. Vaak wordt daar ook geen aandacht aan besteed en krijgen die jongeren te horen dat 'het tussen hun oren zit' en dat ze er maar mee moeten leren leven."

Vissen en vogels hebben het vermogen om beschadigde gehoorcellen terug te laten aangroeien, maar bij de mens is de enige behandeling preventie

Maar het tegendeel is waar volgens prof. Vinck. "Oorsuizen is in een vroegtijdig stadium wel degelijk te behandelen. Je kan het vergelijken met een muggenbeet: hoe meer je eraan krabt, hoe meer het gaat jeuken. Als je je begint te concentreren op het oorsuizen en van dr. Google hoort dat mensen daardoor uit het leven stappen, word je angstig en gaat het geluid alleen maar toenemen. De kunst is om het brein te leren de oorsuizingen te aanzien als een onbelangrijk geluid en het zo te helpen om het te vergeten. Het is zoals wanneer er een stukje tand afbreekt: de eerste uren zit je daar de hele tijd aan te prutsen, maar na een dag of twee denk je daar niet meer aan." Prijzige zaak

Hoewel tinnitus aangepakt kan worden, blijft gehoorschade altijd onomkeerbaar. "Vissen en vogels hebben het vermogen om beschadigde gehoorcellen terug te laten aangroeien, maar bij de mens is de enige behandeling preventie", aldus prof. Vinck. "Er zijn wel hulpmiddelen, zoals een hoorapparaat, maar slechts één derde van de slechthorende Belgen gebruikt zo'n toestel. Mensen dragen het niet, omdat het nooit het echte gehoor kan vervangen en omdat het toch een prijzige zaak is. Een gemiddeld hoorapparaat kost 1.500 euro per stuk, dus voor twee oren ben je 3.000 euro kwijt, waarvan slechts de helft door het ziekenfonds wordt terugbetaald. Als je ouder bent dan 64, is dat zelfs nog minder. Begrijp wie begrijpe kan, want net die groep heeft er het meeste baat bij. Bovendien is het zeer belangrijk om je oren actief te houden, want anders zal je brein op een bepaald moment niet meer meedoen en zich niet meer interesseren voor geluid. En dat kan een extra factor zijn die dementie veroorzaakt." Ook corona veroorzaakt gehoorschade

Coronapatiënten worden soms behandeld met chloroquine, een geneesmiddel dat ook gebruikt wordt bij malaria, en dat blijkt in sommige gevallen gehoorproblemen te veroorzaken. "Ik heb in mijn praktijk patiënten die aan hun coronabehandeling gehoorverlies en/of oorsuizingen hebben overgehouden", zegt prof. Vinck. "Uit studies blijkt bovendien dat 40 procent van de coronapatiënten die al tinnitus hadden voor de behandeling, nadien aangeven dat het oorsuizen is verergerd. Daar speelt ook mee dat ze door de lockdown veel tijd in stilte doorbrachten en geen afleiding hadden, waardoor de tinnitus duidelijker aanwezig was. Ook door het ontbreken van sociale contacten neemt de psychische spanning en het isolement toe, wat ook het oorsuizen in de hand werkt. Alleen voor patiënten

die overgevoelig zijn aan geluid is de totale lockdown een zegen geweest.” Maarten (22) heeft al tien jaar tinnitus: “Ik hoor voortdurend een zeer hoge fluittoon in het midden van mijn hoofd. Het maakt het moeilijk om in te slapen en het geeft ontzettend veel stress.”

Een concert van Metallica op Werchter Boutique en enkele veel te luide sessies op zijn elektrische gitaar: meer was er niet nodig om het gehoor van Maarten Contant (22) ernstig te beschadigen. “Ik heb nu bijna tien jaar tinnitus en ik heb lang gevonden dat het mijn eigen schuld was”, zegt hij. “Maar als 13-jarige stelde ik me geen vragen bij die luide muziek. De eerste vier, vijf jaar had ik alleen last van mijn oren, als ik verkouden was. Maar toen ik naar de unief ging, werd het erger. Ik droeg wel gehoorbescherming, als ik uitging, maar het kleine probleempje dat ik had met de oorsuizingen ging mijn dagelijks leven volledig bepalen. Ik hoor voortdurend een zeer hoge fluittoon in het midden van mijn hoofd. Het maakt het moeilijk om in te slapen en het geeft ontzettend veel stress. En dat is een vicieuze cirkel, want hoe meer stress, hoe meer last ik heb van de tinnitus. Je kan er ook niet van weglopen, hè.”

Ik heb me erbij neergelegd dat dit voor de rest van mijn leven is, maar dat betekent zeker niet dat het ook de rest van mijn leven zal bepalen.

“Ik ben mentaal gelukkig heel weerbaar, maar ik kan me goed voorstellen dat anderen zo niet verder willen leven. Uiteindelijk ben ik bij On-Gehoord terecht gekomen en daar hebben ze op nauwelijks twee weken tijd zeer goed werk geleverd. Ik hoor de fluittoon nog altijd en nog altijd even luid als een jaar geleden, maar dankzij de sessies met de psychologe weet ik nu hoe ik dit een plaats moet geven. Ik weet nu ook dat het niet erg is om een keer kopje onder te gaan, zolang ik maar niet verdrink. Ik heb nog steeds periodes dat het slechter is, maar ik erger me er nu niet meer aan. Ik heb ook geleerd om de oorsuizingen als een signaal te zien: als het geluid harder wordt, weet ik dat ik op de rem moet gaan staan.”

“Ik heb me erbij neergelegd dat dit voor de rest van mijn leven is, maar dat betekent zeker niet dat het ook de rest van mijn leven zal bepalen. Tinnitus is nog altijd een onderdeel van mijn dagelijks leven, maar nu is het - meestal - geen vijand meer. We leven eerder in harmonie. Ik ben me nu wel veel bewuster van de gevaren van geluid en ik heb op maat gemaakte oordopjes. Ik zit in mijn laatste jaar toegepaste economische wetenschappen en ik zou graag carrière maken. Ik weet dat de stress van een drukke job mijn tinnitus zal verergeren dus ik zit er wel mee in of ik daar tegen bestand zal zijn. Maar ik denk er niet aan om me daar door te laten afremmen. Ik ben baas over mijn leven, niet mijn oren.”

UHasselt zoekt 10.000 mensen voor het onderzoek. Meer info vind je op: tinnitus.uhasselt.be Bij expertisecentrum www.on-gehoord.com vind je meer informatie over de aandoening.

Lees ook:

‘Topdokter’ legt uit hoe je je brein kan trainen en rust kan gunnen: “Zelfs de kleinste positieve gedachte kan de elektrische activiteit veranderen”

Cannabisolie: een legale pijnbestrijder of een dure placebo?: “Het mag in principe alleen worden verkocht om ‘op de schouw te zetten’”

1 op de 5 kampt met hooikoorts. “Seizoen begint almaar vroeger”: wat kan je ertegen doen?