



Als angst permanent hoorbaar wordt

Wie professor dokter Bart Vinck hoort spreken zet zijn of haar oren best helemaal open. De man is een internationaal erkende autoriteit op het vlak van tinnitus (oorsuizen) en hyperacusis (geluidovergevoeligheid) en boekt opvallende successen met zijn innovatieve, multidisciplinaire aanpak van een tot voor kort onoplosbaar probleem.



“De eerste misvatting help ik graag meteen de wereld uit: tinnitus is geen ziekte, wel een symptoom. Zoals pijn of jeuk symptomen zijn. Tinnitus is een waarschuwing die het lichaam geeft. Informatie dat er ergens iets niet goed loopt. Het probleem tot op vandaag is dat heel veel eerstelijnszorg het wél als een ziekte blijft bekijken en het op die manier tracht te behandelen. Of niet te behandelen, want de klassieke geneeskunde kijkt voor een behandeling steevast in twee richtingen: medicatie of chirurgie. In deze zijn die er niet. Je kan ook niet ont-snappen aan geluid. Men heeft het ooit geprobeerd hoor, door de gehoorzenuw door te knippen. Tevergeefs want de mensen werden doof en hoorden uitsluitend nog de tinnitus, wat de zaak alleen maar

erger maakte. Het eigenlijke probleem is namelijk de angst voor geluid. De angst voor wat het geluid doet of kan doen. Dat kan zeer ver gaan, tot en met de angst voor de stem van een ouder, en het situeert zich zowel in het oor als in het brein.”

We zijn in ON-GEHOORD, het Brugs expertisecentrum waar een team van experts onder leiding van professor dokter Bart Vinck elke week zeer intensieve, individuele zorgtrajecten op maat uitrolt voor tinnitus-patiënten. Eén vraag (Wat is tinnitus precies?) stellen volstond om een uur later met meer inzicht na een zeer interessante uitleg terug buiten te komen.

“Leer er mee leven’ of ‘probeer er niet op te letten’ worden vaak als advies gegeven, met de boodschap dat er niets aan te doen is. Dat is voor iedereen – zorgverlener inclusief – frustrerend. En het is onjuist.”

600.000 KEER TINNITUS

“Tinnitus is dus een dubbel fenomeen: enerzijds hoor je een gepiep, gezoem of ruis, anderzijds kan je ook minder tegen omgevingsgeluiden - hyperacusis. Nu, daar hebben heel veel mensen mee te kampen en de overgrote groep ervaart daardoor weinig of geen problemen. Concreet spreken we in België van ruim 600.000 mensen of 30% van de bevolking die het fenomeen kennen. Zowat 80% van hen heeft er geen last van. Het is dan ook helemaal niet abnormaal ‘iets’ te horen. Bloed, zenuwbanen, noem maar op ... ons lichaam beweegt en produceert onafgebroken geluiden. Voor 20% van de mensen zijn die geluiden evenwel storend. Bij ongeveer 5% wordt normaal functioneren daardoor ernstig verstoord en voor 1% is het zelfs onmogelijk. Er zijn mensen die door een gebrek aan perspectief euthanasie aanvragen op basis van tinnitus. Heel wat mensen die naar een zorgverlener stappen, ervaren tinnitus dus als een enorm probleem waar die zorgverlener vervolgens eigenlijk geen oplossing voor heeft. ‘Leer er mee leven’ of ‘probeer er niet op te letten’ worden vaak als advies gegeven, met de boodschap dat er niets aan te doen is. Dat is voor iedereen – zorgverlener inclusief – frustrerend. En het is onjuist.”

OOR EN BREIN

“Twee redenen liggen aan de basis van tinnitus: gehoorschade en mentaal-emotionele spanning. Van die gehoorschade weten we dat ze sinds de jaren 1970 toeneemt. De opkomst van de lawaaiindustrie – denk aan weverijen, boren, bouw – en elektronisch versterkte muziek zitten daar voor veel tussen. Smartphone-oortjes leveren probleemloos 110 dB, wat ontegensprekelijk voor gehoorschade zorgt. De gehoorzenuw vangt die schade op door meer prikkels richting de hersenen te sturen, waar de volumeknop als het ware opengezet wordt om het gehoorverlies te compenseren. Geluid ‘hoor’ je namelijk alleen wanneer je hersenen die prikkels interpreteren. Voeg aan dat mechanisme ook nog stress, spanning en angst toe, en je weet dat je brein daarop zal reageren. Je ervaart een grotere gevoeligheid aan lawaai en krijgt de behoefte je wat vaker terug te trekken. Bij 95% van de tinnituspatiënten leidt dat tot een piepend, sissend, niet-pulserend geluid dat ze minstens drie maanden onafgebroken horen. In de resterende gevallen is de oorzaak vaak mechanisch – een verstopping of een klep die hapert. Voor beide groepen geldt dat ze er last van ondervinden, en dat er sprake is van angst en paniek. Door een gebrek aan inzicht, door het krijgen van te weinig juiste uitleg, door

onduidelijke perspectieven en door het gebrek aan controle dat daarmee gepaard gaat, neemt dat gevoel nog toe. Wat natuurlijk opnieuw stress en angst creëert ... mensen komen in een vicieuze cirkel terecht en we zien drie dimensies en twee factoren die bepalend zijn.”

INTENSIEVE OPLOSSING

“Goed horen is cruciaal, net zoals goed slapen belangrijk is. Vermoeidheid leidt tot negatieve energie en elk gehoorverlies is een risico. Wat je in de basis kan voorkomen, is meegenomen, en beide factoren spelen een belangrijke rol. Vervolgens bepalen drie dimensies de mate van last die tinnitus oplevert: hoe iemand over oorsuizen denkt, welke emoties dat oproept en tot welke lichamelijke spanningen dat leidt. Mensen kunnen helemaal vastzitten – letterlijk en figuurlijk – als gevolg van de spanning en de angst die ze ervaren.”



“Lichaam, geest en emotie blokkeren elkaar, met angst als brandstof.”

“Het eerste wat we bij ON-GEHOORD kunnen doen, is hen geruuststellen: het wordt nooit erger. Er is een verschil tussen de geluidsterkte en de luidheid. Het eerste is meetbaar in decibels, het tweede is subjectief en de optelsom van alles wat ik tot hiertoe vertelde: lichaam, geest en emotie die elkaar blokkeren, met angst als brandstof. Het goede nieuws is dat we dat kunnen stoppen. Door met een multidisciplinair team één week zeer intensief aan zowel het mentale, het emotionele én het lichamelijke aspect te werken, slagen we er hier in het inzicht te vergoten en handvaten te bieden die helpen om het symptoom te controleren. Zonder dat daarbij hulpafhankelijkheid optreedt. De succesratio is indrukwekkend – tot 96% – en illustreert dat we tijdens onze ‘zorgweek’ het brein opnieuw kunnen programmeren om tinnitus op een andere manier te ervaren en te interpreteren. Met nieuw perspectief als rechtstreeks gevolg.”