



## **Altijd een piep in je oor: er is vaak tóch wat te doen aan tinnitus**

Een paar miljoen mensen in Nederland hebben last van tinnitus. Voorheen werd gezegd dat je ermee moest leren leven, maar nu komt men er steeds meer achter dat je er wel degelijk iets aan kunt doen.

Plotseling is het er. Tinnitus. Een hoge piep. Continu gebrom. Een fluit, ruis of sis. Maar ook rinkelen, het geluid van straaljagers of sirenes komt voor. Het woord tinnitus komt van het Latijnse tinnire, wat rinkelen betekent. Mensen met tinnitus horen het geluid in hun hoofd, maar het kan ook in het oor of beide oren voorkomen. Het geluid komt niet van buiten het lichaam, en is dus voor anderen niet waarneembaar. Bij de ene persoon ontstaat het plotseling, terwijl het bij de andere langzaam zijn leven binnensluispt. Tinnitus is behoorlijk belastend. Hoe lees je rustig een boek of val je ontspannen in slaap als er steeds een piep/brom/ruis/fluit door je hoofd schalt? Nooit meer stil. Nooit. Meer. Stil. Probeer het je maar eens voor te stellen.

## Symptoom van overprikkeling

In Nederland heeft vijftien tot twintig procent van de bevolking tinnitus. Dat zijn meer dan drie miljoen mensen, van wie ongeveer honderd- tot tweehonderdduizend zodanig dat de aandoening hun dagelijks leven belemmert. Vermoedelijk zijn de cijfers hoger, maar omdat niet iedereen naar de huisarts gaat, is het precieze aantal onbekend. De laatste jaren zijn er steeds meer jongeren met tinnitus bijgekomen, merkt fysiotherapeute Sandra Posthumus in haar fysiotherapiepraktijk TinnitusConcept, gespecialiseerd in tinnitus. Dit lijkt vooral verband te hebben met prestatiedruk, mentale gezondheid, sociale media, beeldschermwerken en overbelasting van de nekspieren door het gebruik van de mobiele telefoon.

Maar er is ook goed nieuws. In tegenstelling tot wat jarenlang werd gedacht, blijkt het volgens Sandra Posthumus toch mogelijk om tinnitus te verminderen of zelfs helemaal te laten verdwijnen: “Tinnitus is eigenlijk een symptoom van overprikkeling; de hersenen zijn overprikkeld, waardoor het filter van de hersenstam de prikkels niet meer kan onderdrukken en deze geluid gaat produceren. Vergelijk het met een brandalarm. Er is brand – te veel prikkels – waardoor het alarm afgaat. Zo wordt er een signaal afgegeven dat je actie moet ondernemen om de brand te blussen waardoor het alarm kan stoppen. Er is zelden één oorzaak aan te wijzen. Vaak speelt stress en met name langdurige stress een grote rol. Daaronder valt ook positieve stress. Van hot naar her rennen om allerlei leuke dingen te doen, geeft ook spanning.”

Ondanks dat de oorzaak voor iedereen anders is, is tinnitus meestal een opeenstapeling van meerdere factoren, waardoor de spreekwoordelijke emmer kan overlopen. Denk hierbij aan werkdruk, angsten, medicijnen, slaapgebrek, veel zitten, slechte houding, verkeerd ademen, een ongeval,

geen tijd voor jezelf nemen en de druk van social media. Al die verschillende factoren dragen eraan bij, heeft Posthumus gemerkt.

## ‘Als het zenuwstelsel kalmeert en zich veilig waant, **kan de tinnitus minder worden**’

‘Hertrain’ het brein

Ook kno-arts Bas de Cock heeft zich gespecialiseerd in tinnitus, duizeligheid en onbegrepen klachten en ook hij ziet binnen zijn praktijk geregeld verbetering van tinnitusklachten. “Tot vrij recent was het idee dat tinnitus enkel ontstond door gehoorschade, lawaai of ouderdom, maar het laatste onderzoek van de European School of Interdisciplinary Tinnitus Research laat zien dat slechts 23 procent van de mensen met tinnitus gehoorverlies heeft. Bij hen kan tinnitus het gevolg zijn van een slechter gehoor. Het heersende idee dat de hersenen minder signalen vanuit de zenuwcellen in het slakkenhuis krijgen, klopt ten dele. Bij het merendeel is het tegenovergestelde waar. Er ontstaat juist méér activiteit in de hersenen. En dan niet alleen in de hersenen die verantwoordelijk zijn voor het waarnemen van gehoor maar ook in die gebieden die gaan over stress en veiligheid. Als het zenuwstelsel kalmeert en zich veilig waant, kan de tinnitus ook minder worden.”

Tegenwoordig zijn er steeds meer kno-artsen die zich verdiepen in de psychologie én het autonome zenuwstelsel. De Limburgse zorggroep Adelante, in samenwerking met de Universiteit van Maastricht, is grondlegger voor behandelingen met cognitieve gedragstherapie. Deze trainingen worden sinds 2019 vanuit de basisverzekering vergoed. Het brein krijgt een ‘hertraining’ in het waarnemen van het tinnitussignaal.

Onder begeleiding van een audioloog, psycholoog, een bewegingstherapeut, fysiotherapeut en maatschappelijk werker leer je te luisteren naar het geluid om er in het dagelijks functioneren minder door te worden gehinderd. De cursus is te volgen bij Tinnitus Expertise Centrum Adelante in Hoensbroek, audiologisch centrum Pento in Utrecht, NSDSK in Alkmaar en Libra Audiologie in Eindhoven.

## Je veilig voelen

Lang niet iedereen heeft evenveel last van tinnitus, zegt Bas de Cock. “Het geluid varieert van zachtjes op de achtergrond aanwezig zijn tot boven een gesprek uitkomen. Maar voor bijna iedereen geldt dat stress, zowel positief als negatief, en slaapttekort van grote invloed zijn op tinnitus. Veel mensen – en dat is door de coronaperiode verergerd – ervaren chronische onveiligheid, vaak al vanuit hun jeugd. Het gevolg hiervan is een verhoogde waakzaamheid van het centrale zenuwstelsel, met tinnitus als gevolg. Gelukkig valt er in veel gevallen iets aan te doen. Voor mensen met tinnitus in combinatie met gehoorproblemen zijn hoortoestellen vaak effectief. Daarnaast kan geluidsverrijking zoals natuur- en zeegeluiden een positief effect hebben op de activiteit van het alarmsysteem van het brein. Door de ontspanning die je ervaart, wordt het brein als het ware opnieuw getraind om zich veilig te voelen. Voor mensen met een overprikkeld zenuwstelsel ben ik samen met een gespecialiseerd team zes jaar geleden medische retraites gestart waarin we mensen leren om hun eigen zenuwstelsel tot rust te brengen door onder meer ademhalingstechnieken, meditatie en cognitieve gedragstherapie met als doel de belasting te verminderen om zodoende het zenuwstelsel te kalmeren. En zoals ik al zei: zodra het zenuwstelsel kalmeert, kan ook de tinnitus zich terugtrekken.”

Ook Posthumus heeft de afgelopen zeven jaar veel goede resultaten geboekt: “Sommige mensen zijn gevoeliger voor het ontwikkelen van

tinnitus dan anderen, onder meer mensen met een groot verantwoordelijkheidsgevoel, die controle willen hebben en geen ‘nee’ kunnen zeggen. Aan de hand van een zeer uitgebreide vragenlijst kijk ik naar fysieke, mentale, sociale en andere factoren die de denkbeeldige emmer hebben gevuld. En door fysiotherapeutisch onderzoek en behandeling in combinatie met aandacht voor achterliggende oorzaken, werk ik aan het reduceren van prikkels met als doel het zenuwstelsel te kalmeren. Daardoor kan de tinnitus mogelijk geheel uitdoven of meer naar de achtergrond verdwijnen. Omdat ik een lange wachtlijst heb, adviseer ik eerst mijn boek *Tinnitus – er is iets aan te doen* te lezen. Het boek geeft inzicht in hoe tinnitus kan ontstaan en heeft een stappenplan om weer rust in je hoofd te krijgen. Besef dat tinnitus over het algemeen een signaal van overprikkeling is. Het geeft je de kans om beter naar jezelf te leren luisteren waardoor er meer rust in je hoofd, maar ook in je leven kan komen.”

---

**Marianne Schouten (60)**

‘Ik heb jarenlang  
mijn grenzen  
overschreden’



Marianne Schouten (60) blijft positief ondanks dat ze dubbel getroffen is.

“6 oktober 2017, die dag vergeet ik nooit meer. Vlak voordat ik naar bed ging, zat mijn rechteroor opeens dicht. Pas na een paar dagen kon ik terecht bij een kno-arts waar de diagnose sudden deafness, plotsdoofheid, werd gesteld. Ik hoor nog maar dertig procent aan een oor en dat geluid is nota bene vervormd. Ik heb een paar maanden totaal verdwaasd op de bank doorgebracht, ik kon geen geluid meer verdragen. De combinatie met tinnitus maakt het nóg lastiger. Waar tinnitus kan worden gemaskeerd door omgevingsgeluid heb ik door de plotsdoofheid behoefte aan rust. Mijn tinnitus is geen vervelend geluid. Het klinkt als een ruis, net of ik een schelp tegen mijn oor houd. Naar mijn idee is het ontstaan door een overprikkeld zenuwstelsel. Ik ben heel actief, waardoor ik jarenlang mijn grenzen overschreed door niet goed in contact te staan met mijn lichaam. De tinnitus is vervelend, maar niet meer dan dat. Ik doe mijn best om mijn rust te pakken als ik die nodig heb, zodat de tinnitus en de plotsdoofheid me niet nog erger pesten.”

---

**Annie van Es (79)**

‘Ik had paniekaanvallen en sliep nauwelijks meer’



Annie van Es (79) geniet weer van de stilte.

“Op mijn 72ste kreeg ik last van oorsuizen, ik hoorde continu een ruisende hartslag in mijn oor. Tot dan toe had ik weinig tot geen gezondheidsklachten. Ik onderging diverse scans, kreeg een hoorapparaat aangemeten maar dat veranderde weinig aan dat geluid. Wat volgde waren afschuwelijke paniekaanvallen, ook sliep ik nauwelijks meer. Ik voelde me vreselijk. Behalve naar de kno-arts en audicien ging ik naar een psycholoog, deed ik bioresonantie (een alternatieve geneeswijze die werkt met trillingsfrequenties, red.) en mindfulness. Ik denk dat sommige dingen wel iets hielpen, maar ik bleef last houden. Van de huisarts kreeg ik slaappillen en antidepressiva, dat bracht mijn systeem wat tot rust. Hij attendeerde me op fysiotherapie en na een aantal maanden van wekelijkse behandelingen, merkte ik dat mijn oorsuizen soms een kwartier weg was. Het kwam dan wel weer terug, maar ik genoot van dit kwartiertje rust. Na een halfjaar was het plotseling helemaal weg. Wat een genot. Ik kon het gewoon niet geloven. Het is nu bijna zes jaar later en het is nog steeds verdwenen!”

---

Jeannette Walters (61)

‘Ik accepteer  
steeds meer dat het  
geluid bij me hoort’



Jeannette Walters (61) leeft continu met het geluid van een tandartsboor in haar hoofd.

“Op mijn achttiende, na een whiplash, begon de tinnitus. Het geluid was altijd aanwezig maar er viel goed mee te leven. Tot ik in 2019 van de trap viel. Het geluid werd zo indringend dat ik er stapeldol van werd. Als ik stress ervaar is het geluid fel en hard, anders lager en zachter. Toen ik een keer bij de tandarts was, viel me op dat mijn tinnitus net zo hoog en hard is als een tandartsboor. Laatst heb ik een heel fijn programma op internet gevonden: hersengolven stimuleren om tinnitus te verminderen. Dat zijn harde brommende geluiden en als ik daar elke ochtend twintig minuten naar luister is mijn tinnitus de rest van de dag hanteerbaar. ’s Avonds in bed zet ik altijd white noise aan, waardoor ik na twintig minuten naar dromenland vertrokken ben, ondanks die harde tandartsboor. Soms komt er – tijdelijk – een ander geluid bij. Dan denk ik: daar is weer een nieuwe ster aan het firmament waarna ik vervolgens weer rustig verderga met wat ik aan het doen ben. Het lukt me gelukkig steeds beter te accepteren dat het geluid bij me hoort.”

Bron: Weekblad Margriet, februari 2023