

**Er is hoop voor wie aan tinnitus lijdt: ‘Nee, je moet niet leren leven met die piep. Een auditieve reset van je hersenen is de oplossing’**



**Audioloog Bart Vinck: ‘Er is in onze maatschappij ook een rare schroom over gehoorproblemen.**

Een constante pieptoon of een sissend geluid, steeds meer mensen krijgen te maken met tinnitus. Het blijkt gelinkt aan onze jachtige levensstijl en het idee dat je er nooit meer vanaf geraakt. Een misverstand met grote gevolgen, legt audioloog Bart Vinck uit in een nieuw boek. ‘Je brein is in staat het geluid te vergeten.’

“Een patiënte vertelde me ooit dat ze van twee dingen een heilige schrik had: levend begraven worden en tinnitus krijgen. Ik heb ook al iemand ontmoet die toegaf dat hij wilde wisselen met zijn broer die kanker had, want die had wel een grote kans om te genezen”, vertelt professor audiologie Bart Vinck (UGent), die expertisecentrum ON-GEHOORD leidt. Het zegt iets over de wanhoop van mensen die dag in, dag uit leven met een piep, een tuut of suizende geluiden.

Het is overal maar we staan er nauwelijks bij stil: geluid. Of het nu irritant of heerlijk ontspannend is, decibels hebben een veel grotere impact op lijf en leven dan de meeste mensen vermoeden. Daarom start *De Morgen* samen met wetenschappers van de UAntwerpen een groot geluidsonderzoek. [Iedereen die in Vlaanderen woont, kan deelnemen.](#)

Zowat 30 procent van de bevolking heeft tinnitus: 80 procent van hen zegt daar eigenlijk weinig last van te hebben, terwijl 5 procent het geluid zodanig storend vindt dat ze het bijna onmogelijk vinden om ermee te leven. “Maar net het idee dat tinnitus niet te genezen is en dat je er voor altijd last van zult hebben, doet patiënten de das om”, zegt Vinck. In zijn nieuwe boek *Tinnitus, een schaduw van geluid* legt hij uit dat er wel hoop is.

### **Het aantal mensen met tinnitus neemt toe. Hoe komt dat?**

“Sinds de jaren zeventig, toen elektronisch versterkte muziek ingeburgerd raakte, worden we meer blootgesteld aan geluid. Luide muziek is een belangrijk deel van ons leven geworden – festivals duren tegenwoordig vier dagen, in plaats van één – waardoor meer mensen last hebben van gehoorschade, de trigger voor tinnitus. En omdat er een verband is met gehoorverlies zal door de vergrijzing het aantal patiënten nog meer toenemen.

“Het probleem wordt versterkt doordat we behoorlijk overprikkeld zijn. Ik stel in mijn omgeving en bij mijn patiënten vast dat er gigantisch veel van ons wordt verwacht: we moeten voor ons gezin zorgen, werken, alle bordjes draaiende houden en altijd doorgaan. Mensen zijn overmatig gespannen en dan komen geluiden veel harder binnen.”

**U stelt dat tinnitus geen ziekte is, maar een symptoom. Wat bedoelt u daarmee?**

“We worden geboren met open oren die we niet kunnen afsluiten. Logisch ook: evolutionair gezien is het heel belangrijk om alert te zijn voor gevaar. Als we toch wat gehoor verliezen, bijvoorbeeld door een luid concert, een onverwachte knal of een covidinfectie, dan zal het brein dat compenseren door de volumeknop luider te zetten.

“Maar de vraag is: waarom heeft niet iedereen met gehoorverlies last van tinnitus? En hoe komt het dat als twee mensen na een fuif last hebben van een tuut in hun oor, de ene daar de volgende dag van af is terwijl de andere er maanden later nog last van heeft? Bij 95 procent van de patiënten ontstaat tinnitus door gehoorschade, maar de impact – heb je er chronisch last van hebt of niet? – heeft te maken met andere factoren.”

### **Zoals?**

“Veel heeft te maken met je emotionele en mentale staat. Hoe luid je geluid beleeft, is heel persoonlijk. Het horen op zich gebeurt immers niet in je oren, maar in je hersenen: het oor neemt geluid waar en stuurt die signalen naar het brein. Dat brein beoordeelt geluid op zijn eigen manier: niet in decibels, maar in termen als stil, luid of te luid, wel of geen probleem. Er kan daarbij een discrepantie ontstaan tussen de reële decibels en de subjectieve beleving. Het geluid van een spinnetje dat over de vloer kruipt kan in het brein ontaarden tot een brullende tarantula.

“Persoonlijkheid speelt daarin een rol. De patiënten die ik zie, hebben wel wat gemeen: ze zijn gevoelig, hebben de neiging om spanning op te kroppen, zijn perfectionistisch en houden van controle. Ze worden er gek van dat ze dat geluid niet kunnen controleren. Zo wordt een kleine kiezel in hun schoen een enorme rotsblok.

“Ze ervaren vaak ook meer last van hun tinnitus op stressvolle of vermoeiende momenten. Angst en stress leiden tot een kettingreactie die de beleving van dat storende geluid verheft: er komen stoffen vrij die van het emotionele systeem in de hersenen naar het oor gestuurd worden – *dynorfines*, noemen we die – en die zorgen ervoor dat de prikkels die al versterkt worden door het gehoorverlies *nóg* luider worden. Tegelijk word je gevoeliger voor omgevingsgeluiden. Tinnitus en hyperacusis gaan doorgaans hand in hand.

“Met andere woorden: tinnitus is een alarmbel. Een psychosomatische klacht die wijst op andere problemen. Als je niet voldoende ventielen hebt waarlangs de druk kan ontsnappen, dan komt de stoom uiteindelijk bijna letterlijk uit je oren. Daarom is inzicht in hoe je zelf in elkaar zit en hoe je denkt heel belangrijk in de behandeling van tinnitus.”

### **Het lijden van tinnituspatiënten kan zeer groot zijn.**

“Ik ken mensen die de wasmachine en droogkast naast hun bed hebben geïnstalleerd om 's nachts de tinnitus te overstemmen. Anderen trekken zich door die overgevoeligheid steeds meer terug.

“Ik heb net een jongeman ontmoet die na een luide MRI-scan last kreeg van oorsuizen en daar nooit mee geholpen is, waardoor het probleem compleet is ontspoord. Hij leeft in zijn slaapkamer met een koptelefoon op en communiceert met zijn moeder per sms. Ik heb met hem een consultatie gehad via de chatfunctie van Teams. Er zijn ook patiënten die hun hele living vol eierdozen plakken om alle geluid tegen te houden.



“Er is in onze maatschappij ook een rare schroom over gehoorproblemen: een bril vindt niemand raar, maar mensen schamen zich wel voor hun hoorapparaat. Veel patiënten voelen zich onbegrepen en dragen hun probleem in stilte.”

**Ze krijgen nog vaak het advies dat ze ermee moeten leren leven.**

“Die mensen ondernemen vaak een ronde van Vlaanderen op zoek naar hulp, om dan van artsen te moeten horen dat ze ‘de knop moeten omdraaien’. Of – echt gebeurd – ze krijgen de raad om te kleine schoenen te kopen, want hun pijnlijke voeten zullen hen

wel afleiden van die tuut.

“Maar net de boodschap dat het geluid er wellicht voor altijd zal zijn, veroorzaakt nog meer angst en wanhoop, waardoor de klachten nog erger worden. Daarom waarschuw ik er ook voor om niet te veel de nadruk te leggen op de verhalen van mensen die hun tinnitus niet meer aankunnen en kiezen voor euthanasie of zelfdoding.

“Sommige patiënten krijgen ruisgeneratoren om de tinnitus te onderdrukken, wat ook schadelijk is. Als je al overprikkeld bent en je krijgt er extra prikkels bovenop, dan word je nog meer gevoelig voor geluid. Mensen die het mentaal lastig hebben door hun tinnitus, krijgen ook vaak antidepressiva voorgeschreven. Daarmee wordt niets gedaan aan de wortel van het probleem.”

**Kan tinnitus volledig verdwijnen?**

“Absoluut, dat gebeurt heel vaak. Het is te zeggen: wij horen allemaal geluiden in ons hoofd, alleen beleven we die niet bewust. Het brein vergeet immers geluiden die niet relevant zijn, net zoals ik de bril die ik nu op heb niet meer voel.

“Onze hersenen doen niet anders dan prikkels sorteren: dit is belangrijk, dat is niet belangrijk. Logisch ook, anders zouden we gek worden van alle prikkels die constant binnenkomen.

“Mijn boodschap is dat je niet moet leren leven met die piep, maar wel je brein moet trainen om dat geluid te klasseren als ongevaarlijk, waardoor je het kunt vergeten. Noem het gerust een auditieve reset van je hersenen.”

**Hoe ziet zo’n behandeling eruit?**

“Het is bewezen dat een multidisciplinaire aanpak goed werkt. Via een intens therapiebad proberen we de hersenen te resetten, zodat die piep of tuut niet langer bedreigend is: patiënten krijgen in vier dagen tijd twintig uur therapie.

“Je moet ook andere manieren vinden om spanning te ventileren en voor jezelf te zorgen. Kinesisten en osteopaten werken daarnaast aan de fysieke problemen. Onze patiënten hebben vaak last van andere psychosomatische klachten: ze klemmen hun kaken of hebben gespannen nek- en schouderpijnen.

“Zo’n 96 procent van onze patiënten meldt nadien dat de impact van de tinnitus fors verminderd is. Helaas wordt psychotherapie amper terugbetaald.”

### **Het is geen goed idee om geluid te mijden, schrijft u. De gitarist die aan tinnitus lijdt, stapt het best wél weer het podium op.**

“Veel professionele muzikanten die er last van hebben vrezen dat ze nooit meer zullen optreden, zeker door die overgevoeligheid voor geluid. Maar het omgekeerde is waar: als je stopt met wat je het allerliefste doet, dan zullen de klachten net toenemen. Als je je terugtrekt in de stilte, dan is het gepiep het enige wat je nog hoort. Hoe meer je je schikt naar de tinnitus, hoe erger het wordt. Je moet je er wel bewust van zijn dat de tinnitus een signaal is om even op de rem te staan.”

### **Er is wel een kentering aan de gang: bij concerten dragen steeds meer mensen oordoppen.**

“Mensen beseffen steeds meer dat ze zich moeten beschermen tegen hoge decibels. Maar een belangrijke kanttekening: je moet niet overdrijven. Gehoorbescherming is pas nodig als je moet roepen om elkaar te verstaan. Dat is een eenvoudige vuistregel die overal geldt, van concerten over trouwfeesten tot filmzalen.”

### **Waarom mogen we zeker niet overdrijven?**

“Er is een spectrum van geuren, geluiden en lichtprikkels die we allemaal kunnen verdragen. Maar ik zeg vaak tegen mijn vrouw dat ze haar zonnebril niet zo vaak mag opzetten: als je je ogen altijd beschermt tegen licht, dan vind je op den duur veel lichtprikkels te sterk. En als je brein aanleert dat het geluid in de bioscoop te luid is of dat het geraas van de autosnelweg in je tuin stoort, dan zal dat ook steeds luider gaan klinken.

“Het is dus belangrijk om geluidsproblemen te nuanceren: we moeten ervoor waken geluid al te veel als een bedreiging te bestempelen. Ik merk dat mensen bijvoorbeeld heel fel reageren op het lawaai van de kusttram. Ik ga niet ontkennen dat zo’n tram geluid maakt en dat dat storend is, maar niet iedereen ervaart dat even sterk. Onze problemen met geluid zijn een expressie van een overbelast brein. Mensen willen geen stilte, ze willen rust.

“We zullen als maatschappij een balans moeten zoeken: we moeten meer rust creëren zonder geluid te verketteren. In Parijs staan al veertig flietspalen die mensen beboeten als ze te veel lawaai maken op de terrassen, in Gent is er ook al interesse om zulke sensoren te plaatsen. Die kant willen we toch ook niet uit?”



**Meer info op [on-gehoord.com](http://on-gehoord.com)**

**Bart Vinck, *Tinnitus, een schaduw van geluid*, Manteau, 192 p., 24,99 euro.**

#### **Last van een piep: wanneer zoek je hulp?**

Heb je net een hevige knal gehoord of ben je naar een luid concert geweest en ervaar je hevige tinnitus én sterk gehoorverlies? Zoek dan binnen de 72 uur medische hulp. Een behandeling met zuurstof of cortisone kan de gehoorschade enigszins tenietdoen. Heb je enkel last van tinnitus, dan heeft het weinig zin om naar de spoedafdeling te hollen.

Artsen spreken pas van chronische tinnitus als het geluid gedurende drie maanden constant aanwezig is en je er veel last van hebt.

Concreet: krijg je het geluid niet uit het hoofd, houdt het je wakker, draag je vaak oordoppen of stel je vast dat je je (sociale) gedrag aanpast om de tinnitus te vermijden of te beperken?

Dan is het tijd om aan te kloppen bij een expert.

Het is trouwens niet per se nodig om drie maanden te wachten, benadrukt Vinck. “Als je twee weken na een festival nog een piep of tuut hoort en je maakt je zorgen, dan is het belangrijk dat je je even laat onderzoeken en vooral, dat je goed geïnformeerd wordt. Correcte informatie kan de angst temperen en vermijden dat het probleem ontspoot. Ik roep huisartsen dan ook op om die mensen door te sturen naar de gespecialiseerde centra.”