TINNITUS KNO-arts Dennis Kox is gespecialiseerd in oorsuizen

Spreekuur om de piep in je oor te verminderen

Gek word je van de piep in je oren. Het beheerst je leven. Je hoopt dat het vanzelf weer overgaat, maar het gebeurt maar niet. Ten einde raad maak je een afspraak bij de KNO-arts, want als iemand je wel kan helpen.... Maar dan hoor je: 'U zult er mee moeten leren leven'.

Tinnitus

Tinnitus, of oorsuizen, wordt meestal veroorzaakt door (langdurige) blootstelling aan harde geluiden. Alleen al in Nederland hebben ruim een miljoen mensen er last van. De klachten variëren van een lichte suis tot een harde piep. Genezing is niet mogelijk, wel zijn er behandelmethodes om de klachten te verminderen en er beter mee leren om te gaan.

Jacco van Oostveen
j.van.oostveen@mediahuis.nl

Haarlem ■ Dat zijn niet de woorden die je wilt horen van de persoon op wie al je hoop gevestigd is. Dennis Kox, KNO-arts van de Vijf Meren Kliniek in het Spaarne Gasthuis en gespecialiseerd in oorsuizen, kent de verhalen. „Dat er niks meer aan te doen is kan best de uitkomst zijn, maar dat wil niet zeggen dat je er niks mee kán. Alleen al door te luisteren kan ik veel betekenen. Dat iemand echt het gevoel krijgt dat hij zijn verhaal kan vertellen. Daarmee kom je er ook achter waar de openingen liggen voor behandeling."

In zijn tinnitusspreekuur - afgelopen donderdag was het eerste - legt Kox de focus daarom niet op de behandelmethode, maar op de diagnostiek. Wat is het verhaal van de mens achter de patiënt? Zijn er soms achterliggende oorzaken die de klachten versterken? En hebben geijkte behandelmethoden voor deze patiënt wel zin?

Gefocust

Kox: „Als jij bij mij komt en zegt: 'Ik merk die piep wel eens, als het heel stil is, maar verder lukt het wel', dan kan ik jou naar een audiologisch centrum sturen voor een trainingsprogramma om daarmee om te leren gaan. Dan is de eerste vraag die je krijgt: wanneer hoor je het, ga er eens op letten? Er wordt dus heel erg gefocust op het oorsuizen, terwijl je er zelf al in was geslaagd om het naar de achtergrond te krijgen. Dan heeft deze behandeling dus geen zin. Daarom is mijn eerste vraag: hoeveel last heb je er eigenlijk van?"

De arts in de Haarlemse kliniek heeft zelf ook tinnitus. Hoe meer hij zich druk maakt, hoe sterker het geluid wordt. Zijn oorsuizen is 'de thermometer van zijn stresslevels'. Dat geldt ook voor een groot deel van zijn patiënten. „Oorsuisproblemen zijn deels stressgerelateerd. Stress zorgt voor versterkte zintuiglijke waarnemingen, maar stress heeft ook effect op je nek- en kaakgewrichten. Daarom kijk ik eerst naar: wat zijn de oorzakelijke factoren van de mens, die invloed hebben op de klacht van de patiënt? Is er sprake van stress? Kan de patiënt daar zelf wat aan veranderen, of helpt praten met een psycholoog?"

De fysiotherapeut kan een belangrijke rol spelen bij het verminderen van de stress en dus van de klachten. „Als jij veel last hebt van stress gaat dat 'op je nek en kaken zitten'. Dan helpt het als iemand daar de stress vandaan haalt. Ik zie mensen die jaren geleden bij de KNO-arts zijn geweest, maar nog steeds veel last hebben van oorsuizen. Dan blijkt het kaakgewricht een dusdanig grote rol te spelen, dat zij na een of twee behandelingen denken: wat fijn dat het nu rustiger is!"

„Je moet het zo zien", vervolgt Kox. „Je hoort continu een geluid, maar elke keer als je je kaak op elkaar klemt klinkt het geluid iets harder of zachter. Ons brein kan daar niet aan wennen. Vergelijk het met een klok die opeens anders gaat tikken. Op het moment dat het geluid na een behandeling op dezelfde frequentie blijft, kun je het veel makkelijker naar de achtergrond krijgen."

Team

Niet voor niets maakt de fysio deel uit van het team van het tinnitusspreekuur. Een derde collega doet een gehoortest en kijkt of er geen andere lichamelijke oorzaken zijn voor de kwaal. Kox: „Bijna al mijn patiënten verwees ik al door naar de fysio, dus dan is het veel handiger om dit samen op te pakken. Door dit als een team op te pakken komen patiënten in één middag veel meer te weten over oorsuizen, welke lichamelijke oorzaken daar invloed op kunnen helpen en hoe zij ermee om kunnen gaan. Ook maken we op dezelfde middag een behandelplan op maat. We focussen op het verhaal van de mens, in plaats van de behandeling om de patiënt heen te bouwen."

Het tinnitusspreekuur is elke donderdagmiddag in de Vijf Meren Kliniek, de KNO-afdeling van het Spaarne Gasthuis in Haarlem-Zuid. Voor meer informatie of het maken van een afspraak: www.vijfmerenkliniek.nl

KNO-arts Dennis Kox start spreekuur voor mensen met tinnitus op de poli KNO van het Spaarne Gasthuis. FOTO UNITED PHOTOS/PAUL VREEKER

> Alleen al door te luisteren kan ik veel betekenen

ILLUSTRATIE ROSANNE VAN LEUSDEN

> Mijn eerste vraag is: hoeveel last heb je er eigenlijk van?

'De techniek van de oordopjes gaat vooruit. De muziekbeleving blijft gelijk, maar na afloop heb je niet dat dreunende gevoel'

Dennis Kox werkt als KNO-arts veel met mensen uit de muziekindustrie en die bij de radio werken. 'Mensen met veel geluid in hun oren', noemt hij ze, die relatief vaker last hebben van tinnitus/oorsuizen. Zo raakte hij extra in het onderwerp geïnteresseerd.

„In 2012 was ik betrokken bij de oprichting van de commissie preVENT, die zich bezighoudt met de preventie van gehoorschade bij jongeren. Ik ben daar ook nog enige tijd voorzitter van geweest. We bezoeken feesten en festivals en delen daar oordoppen uit. Afgelopen zomer waren we op de Formule 1-race in Zandvoort. Ook hebben we ervoor gezorgd dat KNO-artsen tijdens hun opleiding op basisscholen voorlichting over gehoorschade geven."

Volgens Kox is op het gebied van bewustwording de afgelopen jaren veel verbeterd. De tijd dat bouwvakkers zonder oordoppen op de werkplaats lopen is, op een enkele eigenwijze uitzondering na, wel voorbij. En ook bij concertbezoeken gaat het in dat opzicht beter dan pakweg twintig jaar geleden.

Veel te winnen

Maar, zo weet de arts, er is nog veel te winnen. „Veel mensen vinden oordoppen niet cool, niet sexy. Vaak is er ook de invloed van alcohol en andere middelen die ervoor zorgt dat je minder goed nadenkt over wat je doet. Vandaar dat wij altijd adviseren om de oordoppen al in te doen voordat je het feestgedruis ingaat."

Hij geeft een voorbeeld: „Ik bezocht een concert van Beyoncé in de Amsterdam ArenA. We zaten met een flink gezelschap in de VIP-box. Ik deelde aan iedereen persoonlijk oordopjes uit, met het verzoek deze in te doen voordat we de tribune op zouden gaan. En ik zei er bij: ik wil dat je ze uitdoet halverwege het tweede nummer. Ik wist dat dit een heftig nummer was. Dan voel je dus hoeveel energie er je oor naar binnen knalt. Iedereen deed ze meteen weer in!"

Heropening concertzalen

Kox hoopt stiekem dat de aanstaande heropening van de concertzalen voor veel bezoekers een aanleiding is om voortaan oorbescherming te dragen.

„De techniek van de oordopjes gaat vooruit. Tegenwoordig heb je voor tien euro van die paraplu-dopjes die hoge en lage tonen op dezelfde manier remmen. De muziekbeleving blijft dus gelijk. Maar na afloop heb je niet dat dreunende gevoel."

Het is volgens Kox moeilijk aan te geven hoeveel muziek bijdraagt aan het stijgende aantal tinnituspatiënten.

Geluid is overal

„Vaak is het 'een opeenstapeling van'. Geluid is tegenwoordig overal, iedereen draagt airpods. Hoe harder het geluid, hoe korter je in het geluid moet zijn om schade te voorkomen. Als je ergens werkt en het geluid is 85 decibel, dan weet je dat je gehoorbescherming moet gebruiken. Dat volume is zo bereikt, in een klas met pratende kinderen haal je het al."

Jacco van Oostveen