

Tinnitus, een bijeffect van lawaaischade

Lawaaislechthorendheid gaat in 25–60% van de gevallen gepaard met oorsuizen (tinnitus). Het treedt meestal op na het 45e levensjaar. Tinnitus kan als symptoom overigens aanwezig zijn zonder dat er schade is. Bij het NCVB zijn meldingen bekend van tinnitus zonder gehoorschade bij musici.

Vrijwel iedereen heeft wel eens te maken gehad met oorsuizen van voorbijgaande aard, bijvoorbeeld na blootstelling aan heftig lawaai. Het verschijnsel is niet objectief vast te stellen. Een continu aanwezige toon is doorgaans het gevolg van schade in het auditieve systeem. Zelden (in 5% van de gevallen) zijn lichaamsgeluiden, zoals stromend bloed, verantwoordelijk voor het oorsuizen. Oorsuizen kan verder veroorzaakt worden door afsluiting van de gehoorgang door bijvoorbeeld oorsmeer, water of een watje. Beschadiging van het oor door een ongeval is ook een bekende oorzaak. Vooral vlak na het ongeval kan het oorsuizen erg hinderlijk aanwezig zijn en meer opvallen dan het gehoorverlies. De oorzaak kan vrij onschuldig zijn in geval van bloed in de gehoorgang, maar ook ernstiger bij beschadiging van trommelvlies en/of gehoorbeentjes, tot onherstelbaar bij een schedelbasisfractuur. Chronische middenoorontsteking gaat vrijwel altijd gepaard met een vieze oorafscheiding, gehoorverlies en oorsuizen.

DIAGNOSE

Het bestaan van tinnitus is zeer moeilijk objectief vast te stellen. Het verhaal dat de patiënt over zijn klacht vertelt, brengt de oorzaak van de klacht vaak aan het licht. Oorsuizen blijkt in decibels uitgedrukt meestal een vrij zacht toontje te zijn, maar voor de cliënt luid genoeg om hinderlijk te zijn. Oorsuizen vanuit het binnenoer is overstembaar, oorsuizen buiten het binnenoer ontstaan is niet door geluid overstembaar. Inspectie van het oor en nader KNO-onderzoek is aangewezen zoals audiometrie en tympanometrie (meten van spanning van trommelvlies en meten van

druk in het middenoor) en zo nodig beeldvormend onderzoek.

GEVOLGEN

Tinnitus heeft vaak gevolgen voor het dagelijks functioneren. Klachten treden op zoals hoofdpijn, vermoeidheid, irritatie en concentratiestoornissen. De persoonlijkheid van iemand met tinnitus blijkt van invloed te zijn op de mate waarin tinnitus het psychisch, fysiek en sociaal functioneren beïnvloedt. Bij tinnitusklachten zijn als consequenties beschreven: nemen van meer pauzes, minder uren gaan werken, langzamer werken en zelfs stoppen met werken. De activiteiten die de meeste problemen geven met tinnitus, zijn vergaderen, activiteiten die concentratie vereisen en die gepaard gaan met veel lawaai (56%), maar ook in stilte (25%).

In veel landen is tinnitus een reden voor een, overigens geringe, compensatie bij claims. Eén van de voorwaarden is aanwezig gehoorverlies.

BEHANDELING

Er is geen specifieke behandeling voor oorsuizen. Diverse KNO-afdelingen hebben speciale tinnitussprekuren ingesteld, waarin mensen met oorsuizen geleerd wordt er zo adequaat mogelijk mee om te gaan. Het is namelijk zo dat naarmate men zich meer ergert aan het suizen, men er ook meer hinder van heeft. Spanningen en vermoeidheid hebben een negatief effect op het oorsuizen. Sommige mensen hebben baat bij het doen van ontspanningsoefeningen. Ook kan men proberen het geluid in het hoofd te maskeren door een soortgelijk geluid van buitenaf aan te bieden. Hiervoor kunnen speciale apparaten, zogenoemde tinnitusmaskeerders, worden aangemeten. Een goed hoortoestel kan soms ook helpen. Dit heeft in eerste instantie tot doel de slechthorendheid te verminderen, maar omdat het geluid uit de omgeving wordt versterkt, wordt het geluid in het hoofd gemaskeerd en verdwijnt het naar de achtergrond.

De *tinnitus retraining therapy* blijkt effectief. Door beter te begrijpen waardoor tinnitus ontstaat en door meer greep te krijgen op de emotionele en lichamelijke reacties die het oproept, zijn mensen beter in staat na verloop van tijd aan hun tinnitus te wennen. De meeste mensen (70–80%) slagen erin na verloop van tijd hun tinnitus 'onder controle te krijgen'.

Individuele of groepsgewijze gesprekstherapie waarbij onder deskundige begeleiding mensen zich beter bewust worden van hun tinnitus en

Tinnitus is een reële, niet-objectiveerbare klacht, vaak als complicatie van lawaaislechthorendheid

Specifieke websites

www.tinnitus.nl, een initiatief van de federatie van audiologische centra (FENAC)

www.kno.nl bevat patiënteninformatie

www.gehoorenarbeid.nl bevat meer algemene informatie over gevolgen van blootstelling aan lawaai

AUTEUR:
BAS SORGDRAGER

vooral ook van wat ze er zelf aan kunnen doen om het leven met tinnitus dragelijk te maken. Het leren accepteren van de tinnitus, het onderkennen van gedrag en gewoontes die de tinnitus verergeren, en het leren zich te ontspannen worden daarbij, vaak in combinatie, toegepast.

LITERATUUR

1. Brussee L. Tinnitus 'een permanente stoorzender'. De invloed van tinnitus op het dagelijks functioneren en de kwaliteit van leven. Groningen: Wetenschapswinkel Geneeskunde en Volksgezondheid, Rijksuniversiteit Groningen, 2003.
2. Hagberg M, Thiringer G, Brandstrom L. Incidence of tinnitus, impaired hearing and musculoskeletal disorders among students enrolled in academic music education – a retrospective cohort study. *Int Arch Occup Environ Health* 2005; 78: 575–583.

AGENDA

Voor meer cursussen en congressen, zie eerdere nummers van TBV en www.tbv-online.nl.

4 juni Arbeidsconflicten en het gedragsmodel.

In het licht van het gedragsmodel van Falke & Verbaan wordt de bedrijfsarts beschouwd als medisch organisatieadviseur en dat vraagt bij een arbeidsconflict de nodige kennis over handelsmogelijkheden tot gedragsbeïnvloeding. In de bijeenkomst wordt bekeken in hoeverre dat parallel loopt met de Stecr-standaard. Naast het vergroten van de inhoudelijke kennis over arbeidsconflicten, nemen de handelsmogelijkheden van de bedrijfsarts een centrale plek in deze nascholingsactiviteit. Locatie: Naarden. Inlichtingen: www.falkeverbaan.nl, tel: 035 699 7100, e-mail: opleidingen@falkeverbaan.nl.

Vrijdag 6 juni Leefstijl van werknemers en de positieve beïnvloeding van de bedrijfs- en verzekeringsgeneeskundige hierin. Verschillende onderzoeken maken aannemelijk dat de leefstijl een duidelijke invloed heeft op onze gezondheid. Er zijn werkgevers die uit welbegrepen eigenbelang hier aandacht aan besteden, bijvoorbeeld door 'leefstijlprogramma's' in hun onderneming te entameren. Het spreekt vanzelf dat bedrijfsartsen en arbodiensten hier een rol in kunnen spelen. Locatie: Nijmegen. Inlichtingen: www.paogheyendael.nl, tel: 024 361 0862, e-mail: B.Gremmen-vanBergen@paog.umcn.nl.

12 juni Mediation en het gedragsmodel.

Arbeidsconflicten komen regelmatig voor binnen organisaties. Enerzijds kan er een conflict zijn tussen werkgever en werknemer (over verzuim) en anderzijds kan er een conflict zijn tussen werkgever en de bedrijfsarts. In beide gevallen is het voor een bedrijfsarts van belang te weten hoe dit conflict op zeer korte termijn opgelost kan worden. In de praktijk blijkt dat 'mediation' een veel gezochte oplossing is. Tijdens de bijeenkomst wordt de bedrijfsarts toegerust met kennis over mediation. Daarnaast

wordt inzicht gegeven in hoe een bedrijfsarts eventueel zelf die rol kan vervullen of advies geeft aan de organisatie over het inschakelen van een mediator. Locatie: Naarden. Inlichtingen: www.falkeverbaan.nl, tel: 035 699 7100, e-mail: opleidingen@falkeverbaan.nl.

18 en 25 juni Het gedragsmodel binnen en buiten de spreekkamer.

Van bedrijfsartsen wordt verwacht dat ze op alle niveaus binnen de organisatie kunnen adviseren: met de medewerker in de spreekkamer over verzuim; met de leidinggevenden over o.a. beperkingen en mogelijkheden; met de werkgever over algemene trends en opvallende zaken. De vraag is hoe u dit als adviseur zo optimaal mogelijk kunt doen met het gedragsmodel in uw achterhoofd. Deze training reikt u handvatten aan om deze rol zo effectief mogelijk te vervullen. Er wordt gebruikgemaakt van praktijkcases en eigen casuïstiek om zo dicht mogelijk aan te sluiten bij de praktijk van de bedrijfsartsen. Locatie: Naarden. Inlichtingen: www.falkeverbaan.nl, tel: 035 699 7100, e-mail: opleidingen@falkeverbaan.nl.

10 juli Summerschool Arbodienstverlening & Gezondheidsmanagement.

De afgelopen jaren zijn er de nodige veranderingen geweest op gebied van arbodienstverlening. Door de veranderende wetgeving zijn veel organisaties zich gaan (her)oriënteren over de inrichting van hun arbodienstverlening. Dit vereist de nodige kennis van de huidige marktontwikkelingen. Tijdens de bijeenkomst krijgt u de mogelijkheid om uzelf als werkgever te informeren en heroriënteren op de verschillende vormen van arbodienstverlening en aanverwante dienstverlening voor uw organisatie: uitbesteden, zelf doen of gericht inkopen? Daarnaast krijgt u handvatten aangereikt om een hoger rendement te halen uit de uitgaven ten behoeve van (arbo)dienstverlening. Locatie: Ergens centraal in Nederland. Inlichtingen: www.falkeverbaan.nl, tel: 035 699 7100, e-mail: opleidingen@falkeverbaan.nl.