

# TIPS BIJ TINNITUS EN/OF HYPERACUSIS



## INHOUD

<b>01</b>	Inleiding	<b>4</b>
<b>02</b>	Audiologie	<b>5</b>
<b>03</b>	Kinesithérapie	<b>7</b>
<b>04</b>	Psychologie	<b>8</b>
<b>05</b>	Nazorg	<b>9</b>

## 01 INLEIDING

Uw behandelende neus-keel-oorarts heeft u in het kader van tinnitus (oorsuizen) en/of hyperacusis (gevoeligheid aan geluiden) doorgestuurd naar een audioloog, kinesitherapeut en/of psycholoog. Elke zorgverstreker heeft u geïnformeerd of advies gegeven vanuit een specifieke discipline. We zetten de tips nog even op een rijtje zodat je wat meer rust kan vinden.



## 02 AUDIOLOGIE

---

### Tinnitus

- ▶ Vermijd de stilte indien nodig. Zorg voor zachte geluiden in de omgeving: muziek, natuurgeluiden, enz.
- ▶ Probeer stress of vermoeidheid tegen te gaan, aangezien dit de tinnitus kan verergeren. Ga ook op zoek naar activiteiten die de tinnitus rustiger maken, bv. een afleidende of ontspannende activiteit enz.
- ▶ Vermijd bewust denken aan de tinnitus. Probeer er niet naar te zoeken of op regelmatige basis actief naar te luisteren en te analyseren. We zijn geneigd dat te doen om een gevoel van controle te krijgen over de klachten, maar in realiteit gaat u daardoor focussen op de tinnitus. De aandacht afleiden van de tinnitus en inzetten op afleiding is veel doeltreffender.
- ▶ Zorg voor mentale en fysieke ontspanning. Hoe rustiger u zelf bent, hoe rustiger de tinnitus kan zijn.
- ▶ Bescherm uw oren in situaties met te veel lawaai/ muziek.

---

### Hyperacusis

- ▶ Maak een inventarisatie van (categorieën van) geluiden die u storen: een top 10. Probeer storende geluiden te tolereren, gaande van de minst storende tot de meest storende geluiden.
- ▶ Luister naar geluiden die u aangenaam vindt, zo vaak als u kunt. Dat kan muziek zijn, natuurgeluiden, een ventilator, een waterfontein, enz. Passief luisteren vermindert de algemene gevoeligheid, actief luisteren de negatieve emoties die met geluiden gepaard gaan. Combineer ook leuke met storende geluiden.
- ▶ Draag enkel gehoorbescherming wanneer het echt niet anders gaat. Afschermen van dagdagelijkse geluiden werkt de hyperacusis in de hand.

## Hoortoestel en/of ruisgenerator

- ▲ Er zijn verschillende types hoortoestellen: in-het-oor hoortoestellen en achter-het-oor hoortoestellen met oorstuk, of dopje in de gehoorgang. Er zijn ook verschillende technologieklassen van hoortoestellen. Bespreek met de audioloog uw verwachtingen en noden volgens uw situatie.
- ▲ Gebruik uw hoortoestel liefst van 's morgens tot aan het slapengaan, in zoveel mogelijk situaties.
- ▲ Als er ruis werd ingesteld, is het de bedoeling de ruis net te horen, al dan niet in combinatie met de tinnitus.
- ▲ Vermijd overmatig gebruik van de volume- of programmaschakelaar indien aanwezig en ingesteld.
- ▲ Onderhoud uw hoortoestel(onderdelen) goed, en laat regelmatig dopjes, buisjes of beschermers vervangen indien van toepassing.

## Gehoorbescherming

- ▲ Gebruik gehoorbescherming in situaties met teveel lawaai of muziek, wanneer u over een afstand van een armlengte uw stem moet verheffen om elkaar nog te verstaan.
- ▲ Er zijn verschillende types gehoorbescherming: (1) mousse wegwerpdoppen, (2) universele oordoppen, (3) op maat gemaakte gehoorbescherming, of (4) oorkappen. Zij hebben een verschillende filter, voor muziek of ander lawaai, of mate van demping. Stem uw gehoorbescherming af op uw situatie. De audioloog kan u helpen bij die keuze.



(1)



(2)



(3)



(4)

- ▲ Plaats de gehoorbescherming correct in of op het oor, gedurende de volledige sessie waarin u aan lawaai/ muziek wordt blootgesteld.
- ▲ Onderhoud uw gehoorbescherming goed, en laat die bij twijfel of na enkele jaren gebruik controleren door de audioloog.

## 03 KINESITHERAPIE

### Neckklachten of verhoogde spierspanning

- ▲ Heb aandacht voor uw houding. Een ontspannen, neutrale houding met een lage schoudergordel zorgt voor een betere spierwerking en minder pijn.
- ▲ Wees bewust van uw spierspanning. Mobiliserende oefeningen zoals schouderrollen of hoofd draaien zorgen voor spierontspanning en hebben een losmakend effect.
- ▲ Stretch de spieren die gespannen blijven. Houd uw rug in neutrale houding en houd de armen laag. Houd deze houding minstens 20 seconden aan en blijf rustig ademen.
- ▲ Zorg voor een goede slaaphouding. Een goede ondersteuning van nek- en schouderregio zorgt voor een ontspannen houding. Probeer hiervoor verschillende kussens indien nodig.
- ▲ Wees overdag alert op onnodige kauwactiviteiten (nagelbijten, kauwgum, tandenklemmen, enz.). Dat zorgt voor extra spanning op de kauwspieren. De rusthouding is met de tanden los van elkaar en de tong rustend tegen het verhemelte.

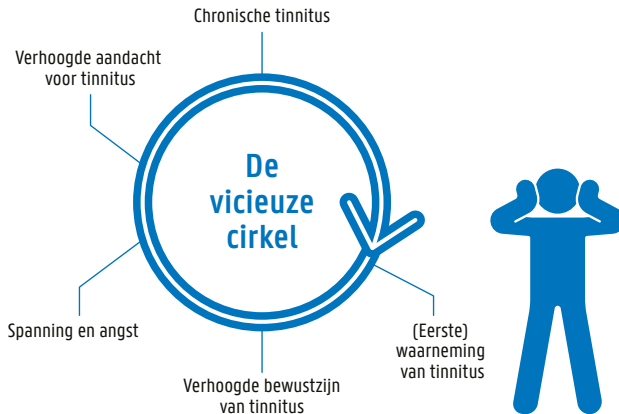
### Ontspanning - ademhaling

- ▲ Wees u bewust van uw ademhaling. De borstademhaling gebruikt u spontaan wanneer u een fysieke inspanning levert, maar ook als u angstig of opgejaagd bent, zoals in toestanden van stress. Als u alleen door de borst blijft ademen, dan creëert u een permanente spannings-toestand. De buikademhaling kan een belangrijke rol spelen om die stresstoestand tegen te gaan.
- ▲ Voor een goede buikademhaling gaat u in een ontspannen houding liggen. Leg de handen op de buik en adem rustig in door de neus. Adem langzaam weer uit en maak uw longen leeg. Probeer bij dit alles ook uw geest leeg te maken en te ontspannen. Bij het inademen voelt u uw buik omhoog komen. Bij het uitademen voelt u uw handen omlaag gaan.
- ▲ Ademhalingstechnieken of andere relaxatietechnieken kunnen worden gebruikt om u af te leiden bij aanhoudende piekergedachten of bij moeilijk inslapen.
- ▲ Ook yoga, mindfulness of andere methoden kunnen voor een verhoogd lichaamsbewustzijn zorgen.

### Fysieke activiteit

Maak dagelijks tijd voor een bewegingsmoment (wandelen, fietsen, enz.) of ga regelmatig sporten. Voldoende fysieke activiteit houdt de verschillende lichaamsfuncties op peil, zoals de bloedsomloop, de ademhaling, de spieren, de gewrichten en de botten. Ook het slaappatroon verbetert. Lichaamsbeweging zorgt ervoor dat het lichaam efficiënter omgaat met het verwerken van angst en stress. Het verhoogt niet alleen de fysieke maar ook de mentale weerbaarheid.

## 04 PSYCHOLOGIE



Tinnitus brengt vaak gevoelens van angst en spanning met zich mee. Dat is een normale reactie van het lichaam op een ongewone situatie. Probeer de angst en spanning niet de bovenhand te laten nemen, gezien ze op hun beurt de tinnitus kunnen versterken. Volgende tips kunnen hierbij helpen:

- ▲ Zet in op activiteiten waar u energie en voldoening uit haalt. Dat helpt om de draagkracht te vergroten maar ook om de aandacht af te leiden van de tinnitus.
- ▲ Vermijd zo weinig mogelijk situaties omwille van de tinnitus. Uw gebruikelijke activiteiten behouden, geeft steun en houvast.
- ▲ Probeer zo weinig mogelijk te anticiperen op de tinnitus. Dat leidt tot een hyperalertheid voor de tinnitus, waardoor die moeilijker naar de achtergrond gefilterd kan worden.
- ▲ Tinnitus gaat vaak gepaard met negatieve gedachten en piekergedrag. Probeer afleiding te zoeken, in te zetten op ontspannende activiteiten, en maak die gedachten ook bespreekbaar met anderen. Consulteer een hulpverlener zodra de negatieve gedachten uw dagelijkse functioneren beïnvloeden.
- ▲ Onderhoud uw sociale contacten. De aandacht afleiden van de tinnitus lukt vaak gemakkelijker in interactie met anderen.
- ▲ Zorg voor een goede balans tussen inspanning en ontspanning. Tinnitus en/of hyperacusis steekt vaak de kop op of worden versterkt in stresssituaties.
- ▲ Zorg voor een goede slaaphygiëne. Ook al lukt het inslapen moeilijk omwille van de tinnitus, probeer ritme en regelmaat te hanteren. Probeer positieve en ontspannende gedachten op te roepen bij het inslapen.



## 05 NAZORG

Mogelijk heeft de neus-keel-oorarts medicatie opgestart. Neem die aan de voorgeschreven dosis. Stop de medicatie ook niet zonder overleg.

Als een controleafspraak werd geadviseerd, plan die tijdig in.

Bij elke plotse verandering in het klachtenpatroon of bij het ontstaan van nieuwe klachten is het zinvol een nieuwe consultatie bij de neus-keel-oorarts in te plannen.





---

## Dienst Neus-, keel- en oorheelkunde

Ingang 69, route 690

T +32 (0)9 332 23 32

E nko@uzgent.be

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

---

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

[www.uzgent.be](http://www.uzgent.be)

Volg ons op

