

## Klankmassage met mensen die lijden aan oorsuizen

Vertaling van een artikel dat in juli 2007 verscheen in 'Tinnigramm', het orgaan van de Oostenrijkse patiëntenvereniging. De vertaling door Sylvia Zijlstra (Ned. Peter Hess Academy Klankpraktijk) heeft de instemming van de auteur.

### Begripsbepaling

Oorsuizen heet ook wel tinnitus, van het Latijnse woord 'tinnire' dat rinkelen betekent. Oorsuizen is een veelvoorkomend verschijnsel in westerse geïndustrialiseerde samenlevingen. Bij tinnitus gaat het om geluiden of tonen die worden waargenomen zonder dat er een aanwijsbare geluidsbron buiten het lichaam is. Het geluid is in het hoofd of het oor gelokaliseerd. 35 – 40% van de bevolking neemt het ongevaarlijke, sporadische en voorbijgaande optreden van oorgeluiden waar. Ongeveer 8% van de bevolking neemt voortdurend oorgeluiden waar, die in het dagelijkse leven weliswaar lastig, maar meestal wel draaglijk zijn. Bij 0,5 – 1 % van de mensen in westerse geïndustrialiseerde landen zijn die permanente oorgeluiden met flinke beperkingen van de kwaliteit van het leven verbonden. Dat kan lijden veroorzaken als gevolg van gehoorbeperking, slaap - en concentratiestoornissen, vermindering van prestaties en plezier, sociale terugtrekking, angst - en depressieve klachten.

Interessant is dat het aandeel van degenen die aan permanente tinnitus lijden 'slechts' ongeveer 15% bedraagt terwijl de meerderheid van 85% geen grote problemen ondervindt van het voortdurende oorsuizen. Dit staat los van de frequentie en het volume van de geluiden!

In culturen in Noord-India en bij de indianen in Noord-Amerika geldt oorsuizen als een bron van vreugde. Daar betekent het namelijk dat die mensen een bijzondere lijn met de Goden hebben. Hieruit blijkt dat één en hetzelfde verschijnsel afhankelijk van de cultuur een volledig andere betekenis kan hebben. Wat maakt dan het verschil?

(noot van de vertaler: In haar onderzoek (2008) noemt dr. H. Bartels deze getallen voor Nederland: 10 – 30 % van de bevolking heeft te maken met oorsuizen en 4 – 5% wordt hierdoor ernstig beperkt.)

### De emotionele kleuring maakt het verschil

Of en in hoeverre oorsuizen aanleiding tot lijden en ziekte is, hangt in wezen af van de gevoelsmatige, maar ook van de verstandelijke betekenis die iemand er aan geeft. In het bijzonder de emotionele kleur bepaalt welke plaats het oorsuizen in iemands leven heeft en dit is van persoon tot persoon zeer verschillend. Op de vraag welke gevoelens de tinnitus oproept, krijgt men heel verschillende antwoorden, bijvoorbeeld angst, agressie of verdriet. Deze antwoorden geven aan welke emotionele kleur het oorsuizen voor de desbetreffende persoon heeft. Zolang het oorsuizen met gevoelens als angst, ergernis of verdriet en de bijbehorende lichaamsreacties verbonden is, blijft de tinnitus op de voorgrond van het bewustzijn en verdringt het in de loop van de tijd vaak andere, vreugdevolle levenservaringen. "Zolang de tinnitus de 'vijand' is die ik bestrijden wil, kan ik hem niet uit het oog verliezen" geldt voor velen. Pas wanneer deze 'vijand' een 'begeleider' wordt die zo iemand met berusting tegemoet treedt, kan hij of zij de aandacht weer op andere dingen richten.

### Gefaseerde maatregelen

Zodra er sprake is van aanhoudend oorsuizen, is het zaak zich tot een KNO-arts te wenden voor onderzoek en eventueel behandeling. Oorsuizen kan bijvoorbeeld veroorzaakt worden door stoornissen in het binnenoor of de gehoorzenuw of vergroeiing van de stijgbeugel aan het binnenoor. Ook kan er sprake zijn van onbalans in de nek - en kaakspieren waardoor oorgeluiden of gevoelens van druk op het oor ontstaan. Het acute optreden van oorsuizen of ook een acute gehoorvermindering is volgens de huidige opvattingen geen noodsituatie meer, want

spontaan herstel treedt in een verbazend hoog percentage op, namelijk in 60 – 80% van de gevallen. Paniek is hier onnodig stressverhogend. Wel is zo'n situatie aanleiding om binnen een week een onderzoek en eventueel passende behandeling te starten. In deze vroege fase van het optreden van oorsuizen kan al een begin gemaakt worden met het neutraal waarderen van de tinnitus en het werken aan rust en gelatenheid, waardoor een chronisch verloop voorkomen kan worden. In dit stadium is, naast klassieke ontspanningsmethoden als progressieve spierontspanning volgens Jacobson, natuurlijk ook klankmassage volgens Peter Hess stressverminderend en een middel om mentale en lichamelijke balans te bevorderen. Veel mensen die last hebben van oorsuizen leiden een druk bezet dagelijks leven. Het valt hen vaak zwaar om het wat kalmer aan te doen. Zij ervaren de klankmassage als zeer ontspannend, omdat ze hierbij niets hoeven te doen, maar juist eens passief mogen zijn.

### Stressreductie in de beginfase

De KNO-arts onderzoekt de lichamelijke oorzaken van het oorsuizen en behandelt dit indien mogelijk. Wanneer het storende geluid blijft, gaat het erom sociale en mentale oorzaken positief te beïnvloeden. Want bijzondere psychische belasting (stress), neuromusculaire spanningen of blokkades als een onwillekeurige negatieve kleuring versterken de klachten en bevorderen het chronisch verlopen van het oorsuizen. Juist hier kan klankmassage buitengewoon behulpzaam zijn omdat zij de ontspanning bevordert en tevens het waarnemen van aangename klankervaringen mogelijk maakt.

### Moderne tinnitustherapie

De huidige behandeling van oorsuizen heeft als doel de 'negatieve' emotionele kleuring en verstandelijke waardering van het oorsuizen te relativiseren en zo gewenning (habituatie) te bereiken. Immers, mensen kunnen leren om gelaten om te gaan met zaken die voortdurend aandacht trekken, denk bijvoorbeeld aan onze kleding. Dit kan men ook in relatie tot tinnitus leren.

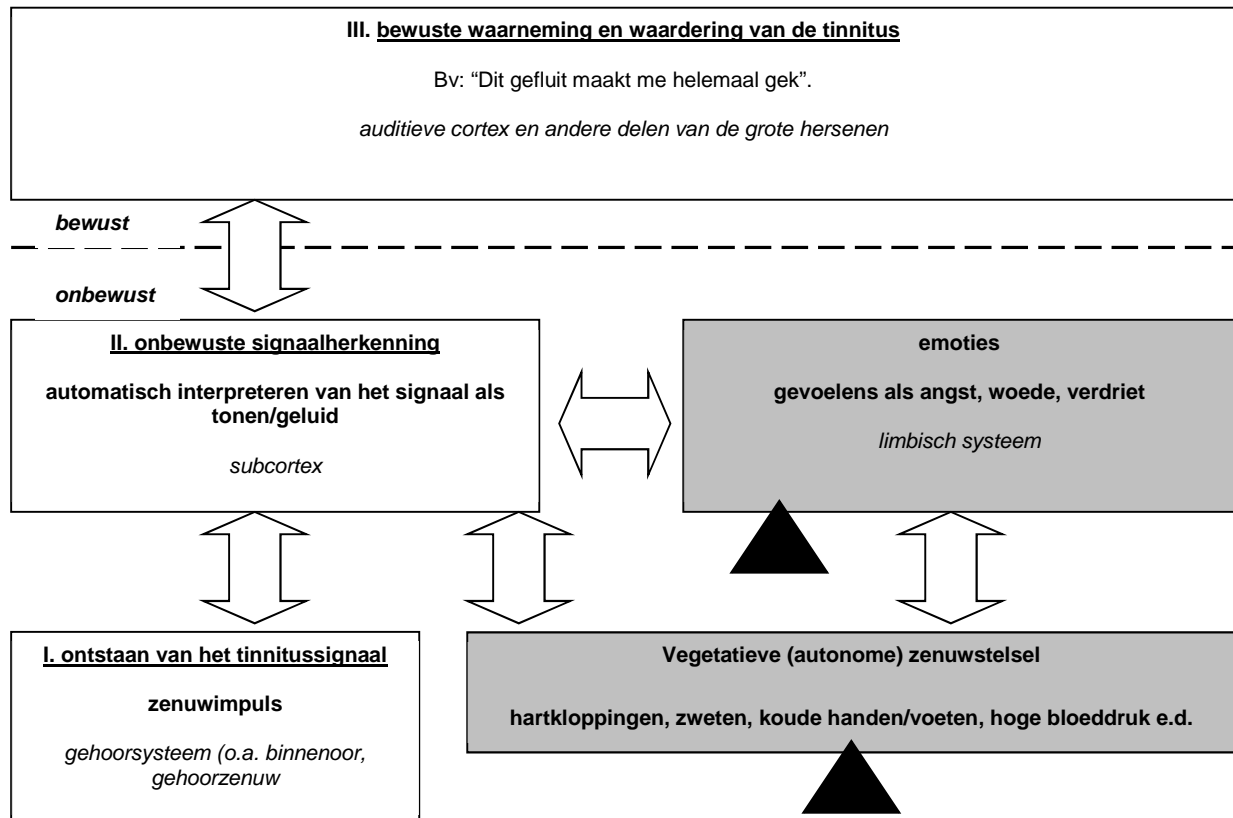
In het begin van de jaren 90 van de vorige eeuw kwam het Neurofysiologische Tinnitus Model op. Daarmee vond de Tinnitus Retraining Therapy (TRT, van het Engelse retrain: opnieuw leren) van de gehooronderzoekers Jastreboff (VS) en Hazel (GB) wereldwijd ingang en het is sindsdien de therapeutische standaard. Dit omvat uitvoerig onderzoek door een KNO-arts. In het geval van gehoorvermindering hoort hier de verzorging met gehoorapparaten bij en bij een normaal gehoor het aanmeten van ruisapparatuur die gedurende 1,5 à 2 jaar het oorsuizen gedeeltelijk maskeert om tot gewenning aan de tinnitus te komen. Daarnaast zijn ontspanningstechnieken en andere psychologische maatregelen nuttig, afhankelijk van de mate van getroffenheid en de belasting. Ook wanneer het oorsuizen al meer dan een jaar bestaat, is de klankmassage een goede ondersteuning bij de herwaardering van de tinnitus. Het doel van de klankmassage is niet het oorsuizen te verdrijven, echter veel meer de uitwerking van de tinnitus op psycho-vegetatief vlak in balans te brengen, nieuwe positieve klankervaringen te bewerkstelligen en daarmee de hinder te verminderen. In het bijzonder bij zware en zeer zware belasting door oorsuizen is psychotherapie vaak nodig.

### Neurobiologische visie op klankmassage

De werking van klankmassage bij storende geluiden kan vanuit neurobiologisch gezichtspunt als volgt verklaard worden:

Met behulp van klankschalen op de buik of het heiligbeen (bijvoorbeeld een bekkenschaal met diepe tonen) worden gebieden in de hersenen geactiveerd die met

innerlijke rust, vrede, zekerheid of geborgenheid verbonden zijn en dus als positief ervaren worden. Deze gebieden bestaan uit somatosensorische netwerken, die in functionele zin deel uit maken van het procedureel geheugen. Indien iemand in deze positieve gemoedstoestand tegelijkertijd gericht wordt op de tinnitus kunnen de positief gelabelde hersengebieden zich verbinden met de de negatief gelabelde netwerken. Hierdoor ontstaan nieuwe synaptische verbindingen. De tinnitus kan zich op deze wijze systematisch met een ontspanningsreactie verbinden. Klankmassage stimuleert zo de gewenning aan het oorsuizen.

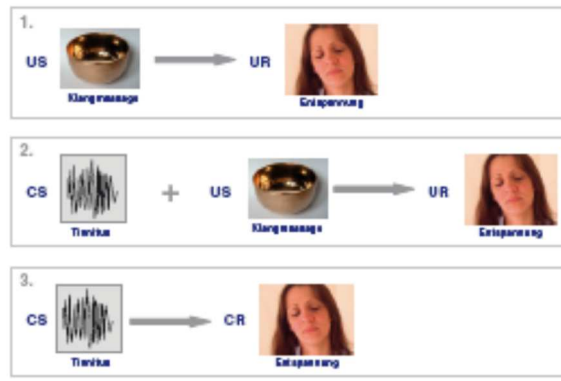


Afb. 1: Schematische weergave van het ontstaan en de instandhouding van storend oorsuizen (Jastreboff & Hazell, 1993):

- I. Uitlokkende oorzaken in het gehoorstelsel leiden tot ontstaan van een signaal (zenuwimpuls).
- II. Onbewuste herkenning van het signaal in de lager gelegen gebieden onder de hersenschors en automatische interpretatie van het signaal als geluid. Onwillekeurige gevoelsmatige "kleuring" van het signaal als o.m. angst, woede, verdriet door het limbische systeem. Daardoor ontstaat een versterking van de automatische signaalherkenning en activering van het autonome zenuwstelsel waardoor stressreacties worden uitgelokt.
- III. Bewuste waarneming en cognitieve interpretatie van de tinnitus door deze en andere gebieden in de hersenschors.

### Tegenconditionering door middel van klankmassage

Angstige opgewondenheid en lichamelijke ontspanning kunnen niet tegelijkertijd bestaan. Dit is het principe van de reciproke remming. Door systematische desensibilisatie op mentaal niveau ontstaat een nieuwe waardering van het oorsuizen met positieve ervaringen. De klankmassage kan dus aangewend worden als middel tot tegenconditionering. (De term tegenconditionering komt uit de gedragstherapie.)



Afb. 2: Principe van de tegenconditionering met klankschalen: herhaalde verbinding van de emotioneel negatief ervaren tinnitus (CS=geconditioneerde stimulus) met de natuurlijke ontspanningsreactie (UR=onconditioneerde respons) leidt geleidelijk naar een opnieuw aangeleerde ontspanningsreactie op de tinnitus (CR=geconditioneerde respons). US=onconditioneerde stimulus.

### Bilaterale stimulatie

Bij eenzijdig oorsuizen heeft de methode van de bilaterale stimulatie zich bewezen. Nadat de toestand van zekerheid en ontspanning bereikt is, volgt het zacht aanslaan van een schaal, langzaam en afwisselend bij het tinnitus oor en het andere oor, waarbij de cliënt de toon blijft volgen (afb. 3). Deze methode is vergelijkbaar met de psychologische EMDR-techniek (Eye Movement Desensitization Reprocessing). Net als bij EMDR nemen we aan dat bij het werken met klankschalen nieuwe synaptische verbindingen en activiteitspatronen op het niveau van zenuwnetwerken ontstaan door het stimuleren van gebieden in beide hersenhelften. Uiteindelijk brengt dit een emotionele herinterpretatie van het oorsuizen en bevordert dit gewenning bij de cliënt. Op welke wijze de emotionele herwaardering van de tinnitus en de gewenning bij de cliënt bereikt worden is van ondergeschikt belang. In alle gevallen heeft het tot gevolg dat het oorsuizen in het vervolg langer en vaker naar de achtergrond verdwijnt. Hierdoor kan de belasting van het oorsuizen verminderd worden, zozeer zelfs dat de tinnitus in sommige gevallen geheel 'vergeten' wordt.



Afb. 3: bilaterale stimulatie. Het langzaam, afwisselend zacht aanslaan van de hartschaal (boven in beeld) in de buurt van het Tinnitus- dan wel het andere oor. Hierbij heeft de cliënt de opdracht de toon van de hartschaal te volgen. Deze werkwijze heeft zich in het bijzonder bij eenzijdige tinnitus bewezen.

## Samenvatting

Klankmassage bevordert bij mensen die last hebben van storend oorsuizen

- Psycho – vegetatieve ontspanning
- Activering van innerlijke hulpbronnen via het procedureel geheugen
- Het mogelijk maken van positieve auditieve referentiewijzigingen
- De positieve emotionele herwaardering van oorsuizen in de zin van een tegenconditionering om tot verlichting van de gewenning (habituatie) te komen.

## De auteur:

Priv.-Doz. Dr. Med. Uwe H. Ross (1961) is KNO-arts en psychotherapeut. In opdracht van de universitaire KNO-kliniek van Freiburg (Duitsland) heeft hij een nieuw concept ontwikkeld voor het werken met tinnituspatiënten volgens de huidige uitgangspunten van de hypnose. Hij heeft deze kliniek van 1998 tot 2002 geleid. Hij kan bogen op vele jaren ervaring met klankmassagetherapie, zowel in de ambulante praktijk als in een kliniek. Hij heeft met honderden tinnituspatiënten gewerkt. Hij beschikt over kwalificaties in Eriksonische hypnose, relatietherapie en diverse lichaamsgerichte therapieën. Hij werkt als KNO-arts, therapeut en coach in een eigen praktijk in Freiburg i. Breisgau.

PD Dr. Med. Uwe H. Ross  
Arzt für HNO-Heilkunde – Psychotherapie  
Hypnosystemische Therapie & Beratung  
Luisenstraße 6  
D-79098 Freiburg i. Br.  
Email: [Dr-Ross@web.de](mailto:Dr-Ross@web.de)

Vertaling:  
Sylvia Zijlstra  
Peter Hess Academy Nederland  
Van Giffenstraat 6  
8601 EX Sneek  
T. 06 28 08 45 19  
Email: [sylvia@klankpraktijk.nl](mailto:sylvia@klankpraktijk.nl)