

Tinnitus

's Nachts was de kans op een F-16 het grootst

Geluid horen en het niet kunnen uitzetten. Naar schatting een miljoen Nederlanders heeft last van tinnitus. Bij Cees Horstman uit Heerenveen vloog op de ergste momenten een F-16 voorbij. Nu is zijn ruis acceptabel, zo niet aangenaam op zijn tijd.

■ Majelle Hoek

Het was in de tijd dat hij nog werkte als gymnastiekdocent in het voortgezet onderwijs. Overdag, zo met alle bezigheden, trok Horstman zijn ruis wel. Alleen als het omgevingsgeluid verstomde werd het geluid in zijn hoofd sterker. In de verstilling van de nacht, bij het zoeken naar slaap, was de kans op een F-16 groot. Dat gebeurde zo'n twee keer per week bij Horstman. Slapen kon hij dan wel vergeten.

Tot wanhoop heeft de tinnitus hem nooit gedreven. Machteloos heeft Horstman zich wel gevoeld. „Je hebt geen uitweg. Het werkt beklappend. Elke keer stap je in bed met de gedachte dat het geluid weer kan komen. Dan wordt het natuurlijk een zelfvullende prophecy.”

Er niet van kunnen weglopen, dat maakt de tinnitus een kwelling. Het storende geluid wordt intern waargenomen, uitzetten kan niet. Naar schatting ervaren een miljoen mensen in meer of mindere mate een vorm van tinnitus. Het is niet per se het horen van een piep. Het kan van alles zijn: geruis, gerinkel, een bromtoon. De een kan dit constant horen, bij een ander komt het in vlagen.

Omdat tinnitus zich in allerlei verschijningsvormen aandient, is het lastig de precieze oorzaak te achterhalen. Het kan een gevolg zijn van gehoorschade (door langdurige blootstelling aan lawaai), door afwijkingen aan hersenen of het gehoororgaan, of ontstaan door bijwerking van bepaalde medicijnen. Stress kan ook een uitlokkende factor zijn. Er is nog geen gerichte medische behandeling tegen tinnitus. Wel zijn er hulpmiddelen, vaak gericht op het maskeren van geluid. Het idee hierachter is dat door het bieden van tegengeluid de focus op de tinnustoon afzakkt. Operaties waarbij de gehoorzenuw doorgesneden wordt – en mensen dus doof worden maakt – worden steeds minder uitgevoerd. Het is niet

zeker of de tinnitus dan verdwijnt omdat het niet altijd in het gehoororgaan zit, maar soms in het brein.

Ontspanning
Horstman heeft een aantal jaar in een band gespeeld waar „stevige muziek” werd gespeeld. De blootstelling aan al die decibellen heeft zijn tinnitus zeker uitgelokt, beaamt hij. „Her suizen bleef maar terugkomen.”

Ook linkt hij zijn tinnitus aan overmatige stress die hij ervoer door omstandigheden op zijn toenmalige werk. Voor Horstman zat verlichting van zijn geluidsgevangenis in een vorm van ontspanning door ademhalingsoefeningen te doen, een andere (slaap)houding aan te nemen en het volgen van een aantal klankmassages. Deze oplossing vond Horstman niet in het medische circuit, waar hij het met het veelgehoorde tinnitusmantra moest doen: leer ermee leven.

Naar schatting ervaren een miljoen mensen in meer of mindere mate een vorm van tinnitus

Het ontspannen van zijn lijf helpt Horstman de tinnitus in zijn hoofd niet de overhand te laten nemen. De Heerenvenner ziet, mede door zijn sportachtergrond, een duidelijke link tussen het psychische en lichamelijke. „In de tijd dat ik veel last had van tinnitus kon ik na een nacht enorm verkrampd wakker worden. Vooral in mijn nek zat het vast. Op

een gegeven moment merkte ik ook dat wanneer ik mijn hals op een bepaalde manier in mijn kussen legde, het geluid minder werd. Mensen denken bij ontspannen aan een weekje Algarve, maar het gaat om ontspanning van de spieren en hoe zich dat verhoudt tot het mentale. Dat heeft invloed op elkaar.”

Zwart en hoekig
De ongreepbaarheid van tinnitus maakt het lastig een juiste behandeling te vinden. Wat bij de een helpt doet voor een ander niets. Sylvia Zijlstra (58) uit Sneek behandelt in haar klankpraktijk al zo'n tien jaar mensen met tinnitus. Ze richt zich vooral op ontspanning door haar klankmassage. Diverse klanken die vrijkomen door speciale klankschalen zacht te raken, kunnen ontspannend werken. Dit kan, net zoals Horstman ondervond, helpen de tinnitus anders te ervaren en er minder op te focussen. Zijlstra vraagt haar klanten wel eens hoe hun tinnitus voelt. Zwart, hard, hoekig en puntig zijn dan termen die voorbij komen. „Altijd die herrie in je kop waarvoor je niet kunt schuilen, geen boek kunt lezen. Watervallen, harde piepen, hamerslagen, mensen kunnen van alles horen.”

Zijlstra volgde een opleiding van Uwe Ross, een kno-arts uit Duitsland, waar ze al veel verder zijn met het (alternatief) behandelen van tinnitus. Hij merkte dat het werken met klankschalen een positieve invloed kan hebben op de sociale en mentale gevolgen van tinnitus. Lees: het neemt de tinnitus niet weg, maar kan helpen de situatie te verlichten. Zijlstra: „Veel mensen hebben tinnitus maar lijden er niet aan. Ik ken ook verhalen over mensen bij wie de tinnitus hun leven bepaalt. Mensen die niet meer kunnen werken, of zelfs suïcidaal worden. Denk aan radio die je net niet op de juiste zender krijgt. Dat geluid, je kunt je er nooit voor afsluiten, je oren er niet voor dichtdoen. Als mensen te horen krijgen dat ze ermee moeten leren leven, zeg je eigenlijk op een nette manier: ik kan niets voor je betekenen. Dat maakt mensen wanhopig. Ik heb geen knopje waarmee ik tinnitus aan en uit kan zetten, waar ik mee help is leren ontspannen. De klankschalen zijn een middel, geen doel.”

Aangename ruis
In landen als Duitsland, Engeland en België zijn ze verder als het gaat om het behandelen van mensen met tinnitus, daar hebben ze zelfs speciale klinieken. Met name Duitse instellingen nemen regelmatig Nederlanders met tinnitus op. Door het toenemen

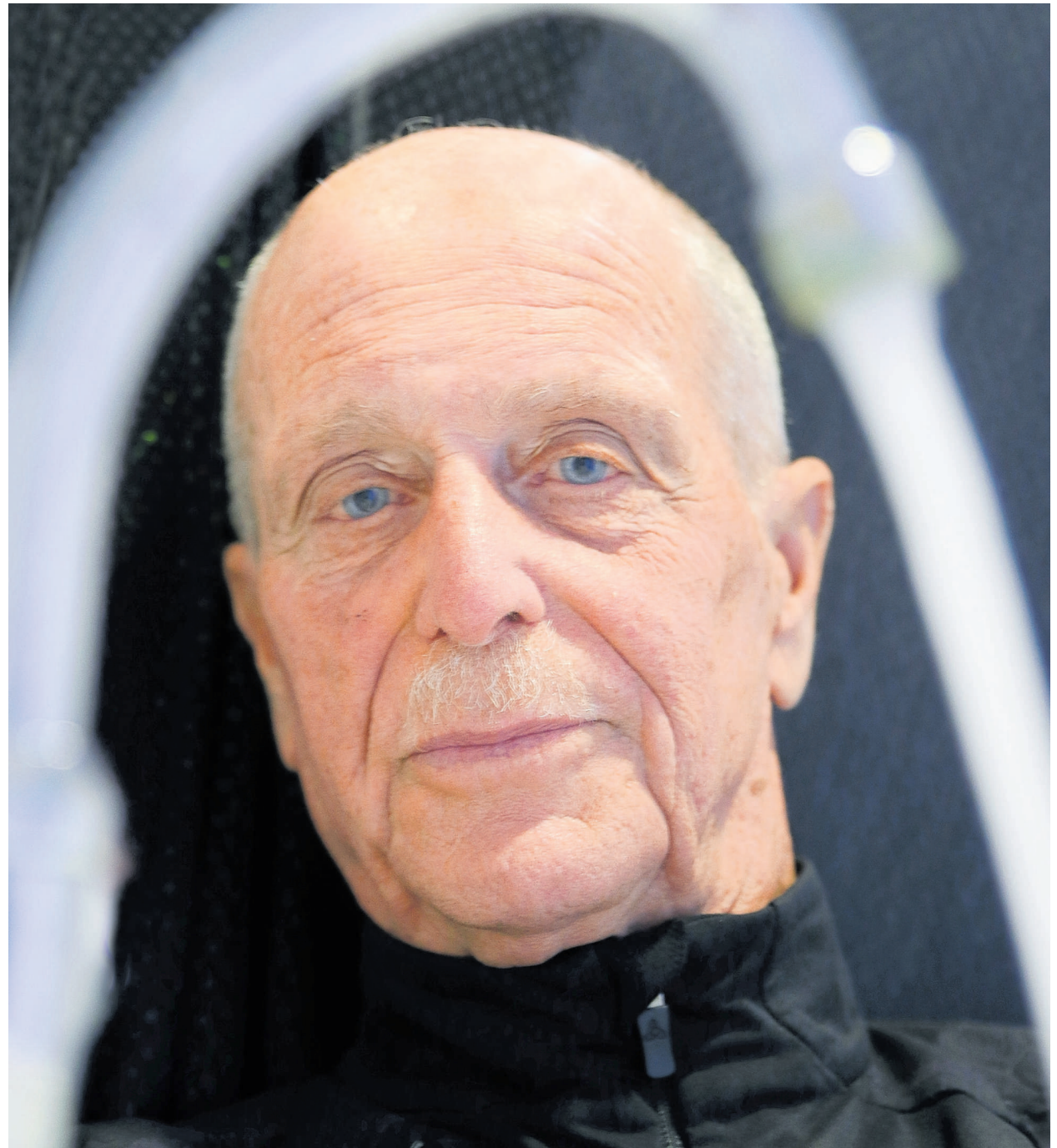
de aantal mensen dat aan tinnitus lijdt, is steeds meer aandacht voor de aandoening. Op moment loopt het zogenaamde TINACT-onderzoek, een grote Europese studie met als doel beter zicht te krijgen op wat tinnitus inhoudt, en nieuwe behandelingen te ontwikkelen. Ook vond in oktober dit jaar in Polen het eerste Wereld Tinnitus Congres plaats. Daar werd geconcludeerd dat veel onderzoek wordt gedaan naar de ziekte van het „fantoongeluid”, maar dat de tinnitus op veel vlakken nog een mysterie is. Ook op het gebied van behandelingen: er zijn er veel, maar er is nog onvoldoende bewijs voor wat echt werkt.

Denk aan een radio die je net niet op de juiste zender krijgt. Dat geluid, je kunt het nooit afsluiten

Horstman heeft in elk geval baat gehad bij het leren ontspannen van zijn spieren door een aantal klankmassages in de praktijk van Zijlstra en door het letten op zijn ademhaling. Hij vindt dat ontspanning van het lijf en de invloed daarvan op het hoofd, en voor hem op zijn tinnitus, lichthartig wordt opgepakt door de medische wereld. Hij stuurde zijn ervaringen eens naar het tinnitusplatform van www.tinnitus.nl, maar kreeg geen respons. Hij werkt dan ook graag mee aan een artikel om het „tinnitus-leed”, zoals hij het noemt, onder de aandacht te brengen. Wellicht helpt het andere mensen ook verlichting te vinden op een manier die bij hen past.

Voor Horstman behoren de bezoeken van de F-16's gelukkig tot het verleden. De ruis blijft, maar die is niet meer zo storend als vroeger. Horstman vindt zijn binnengeluid nu zelfs een prettige metgezel op zijn tijd. „Ik ga wel eens stilzitten om naar mijn ruis te luisteren.”

■ Wie vragen heeft over tinnitus, kan op werkdagen tussen negen en twaalf uur gratis bellen met de tinnituslijn: 0800-8466488



In het hoofd van Cees Horstman is het nooit stil. Foto: Simon Bleeker