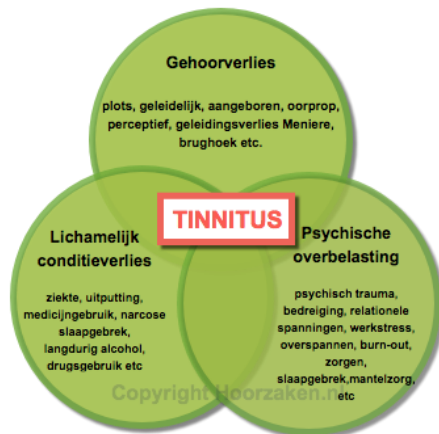


Tinnitus: een symptoom van mentale overbelasting

Auteur: René van der Wilk, psycholoog
Als eerste gepubliceerd op: HOorzaken.nl

Tinnitus kan gezien worden als een symptoom van mentale overbelasting en komt voort uit een alsmaar aanhoudende overactiviteit van de hersenen. De oorzaak van de overbelasting kan op het gebied van gehoorverlies, lichamelijke conditie verlies of psychische overbelasting liggen. Ook kan het een combinatie van deze factoren zijn. Dat is te lezen in een artikel in The International Tinnitus Journal van de hand van Neuropsycholoog Olav Wagenaar. Het model vormt ook de basis van Wagenaars boek ‘Eerste Hulp bij Oorsuizen’.

OORZAKEN VAN MENTALE OVERBELASTING BIJ TINNITUS



Projectie van de tinnitus theorie in een model

Overbelasting door gehoorverlies

Bij veel mensen met [tinnitus](#) is het een symptoom van **mentale overbelasting (1)** door gehoorverlies. Wanneer iemand slechthorend is, zal hij of zij zich in moeilijke situaties moeten inspannen om nog goed te kunnen horen. Immers de hersenen moeten onvolledige informatie die via het gehoor binnenkomt, aanvullen om er zo een samenhangend geheel van te maken. Als dat zodanig gebeurt dat de hersenen daar niet al te veel inspanning voor hoeven te leveren en dit ook geen spanning te weeg brengt, zal dat niet direct als tinnitus hoorbaar zijn.

Om de mentale belasting door gehoorverlies te verminderen kunnen [hoortoestellen](#) soelaas bieden.

Bijkomende onzekerheid of angst

Slechthorenden kunnen onzeker of angstig zijn door hun slechthorendheid. Ze kunnen zich de hele tijd afvragen of ze het allemaal wel goed hebben verstaan, zelfs op momenten dat ze het

wél goed hebben meegekregen.

Hierdoor kunnen ze flink op hun tenen gaan lopen in sociale situaties. De compensatie door de hersenen gebeurt dan op een te intensieve manier. De onzekerheid en angst in combinatie met het gehoorverlies is dan hoorbaar als tinnitus. Dit verklaart tegelijkertijd waarom er mensen zijn die wél slechthorend zijn en daarbij geen tinnitus ervaren.

Ontstaan van gehoorverlies

Gehoorverlies kan plots of geleidelijk ontstaan. Plots gehoorverlies kan ontstaan bijvoorbeeld door een hard geluid zoals een knal (vuurwerk, rotje, vuurwapen), een harde klap tegen het hoofd of een klap tegen het oor. Gehoorverlies kan ook geleidelijk ontstaan. Dit gebeurt bijvoorbeeld bij het ouder worden, door erfelijke factoren of door (bijna) dagelijkse blootstelling aan muziek of lawaai. Dat laatste doet zich vaak voor bij beroepsmusici of werknemers in de bouw. Ook kunnen andere oorzaken aan een gehoorverlies ten grondslag liggen, zoals bijvoorbeeld een oorprop of de ziekte van Ménière.

Bezoek KNO-arts eerste stap

Een bezoek aan de huisarts en of KNO-arts altijd de eerst aangewezen stap. Een KNO-arts zal nagaan hoe u de tinnitus waarneemt (één oor of beide oren; continu of met hartslag of ademhaling samen; constant of klikkend), hoe het is ontstaan (plots of geleidelijk) en zal nagaan of er andere oorklachten, neurologische klachten of klachten aan nek of kaak zijn. Ook zal uw KNO-arts vragen naar uw medische voorgeschiedenis en medicijngebruik en hoe het met uw algehele lichamelijke conditie gaat.

Overbelasting door verminderde lichamelijke belastbaarheid

Een andere oorzaak van overbelasting die tot tinnitus leidt, kan voortkomen uit een **geringe lichamelijke belastbaarheid (2)**. Dit kan komen door een slechte conditie bijvoorbeeld door ziekte, uitputting, slaapgebrek, het gebruik van medicijnen, narcose maar ook door veelvuldig en langdurig alcohol- of drugsgebruik.

Overbelasting met een psychische oorzaak

Mentale overbelasting kan ook ontstaan door **psychische overbelasting (3)**. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een psychisch trauma (bijvoorbeeld ongeluk, bedreiging of door trauma's in de jeugd), relationele spanningen, stress op het werk (overspannen of burn-out), slaapgebrek, langdurige zorgen over iemand of langdurig zorgen voor iemand. Ook kan psychische overbelasting ontstaan wanneer iemand jaren achtereen zich inzet voor anderen of zijn best doet om bijvoorbeeld de ideale werknemer, echtgenoot, vader, moeder, vriend of vriendin te zijn, zonder daarbij te luisteren naar eigen behoeftes. Hierbij kan ook problematiek in de jeugd ten grondslag liggen.

Combinatie van factoren

Tinnitus kan ook ontstaan door een combinatie van twee van bovengenoemde factoren of door alle drie de factoren. Zo kan iemand een geringe vorm van slechthorendheid hebben, die voor enige extra inspanning zorgt bij het verstaan. Wanneer dan bij een gelijkblijvend gehoorverlies de lichamelijke belastbaarheid afneemt (combinatie factor 1 en 2) of wanneer er psychische overbelasting ontstaat of toeneemt (combinatie 1 en 3), kan er wél tinnitus ontstaan. De slechthorendheid alléén is op zich dan onvoldoende om tinnitus te ervaren, maar de combinatie van factoren wél.

Ook kunnen alle drie de factoren gezamenlijk een rol spelen. Wanneer psychische overbelasting ervoor zorgt dat tinnitus ontstaat dan is het zaak dat de behandeling zich ook daarop richt.

Samengevat

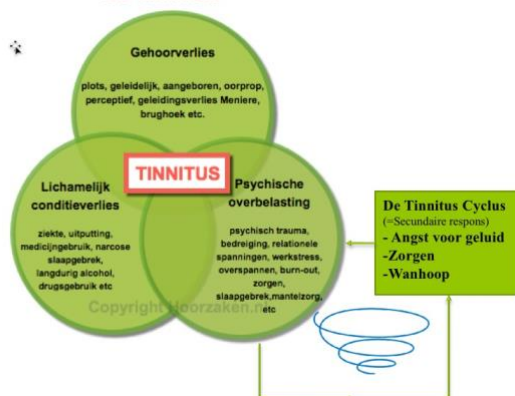
Tinnitus kan ontstaan door overbelasting door één van de volgende factoren óf door een combinatie daarvan:

- Gehoorverlies
- Geringe lichamelijke belastbaarheid
- Psychische overbelasting

Stress als gevolg van tinnitus

Als er eenmaal sprake van tinnitus dan kan de tinnitus op zichzelf weer stress opleveren en voor extra mentale belasting zorgen. De tinnitus kan bijvoorbeeld als bedreigend worden ervaren. Er is in dat geval sprake van een emotionele reactie op de tinnitus. Zo kan er angst bestaan dat de tinnitus niet meer overgaat. Ook kan men bang zijn dat de tinnitus blijvende invloed heeft op het werkzame leven ('kan ik straks nog wel werken') of op het privéleven ('Ik ben straks geen leuke echtgenoot en vader meer'). De bedreigingen die worden toegeschreven aan de tinnitus, zullen de tinnitus op hun beurt weer erger maken. Dat geldt ook wanneer men zich hopeloos en machteloos gaat voelen door de tinnitus.

ORZAKEN VAN MENTALE OVERBELASTING BIJ TINNITUS



Conclusie

Voordat tinnitus ontstaat of erger wordt is er sprake van een vorm van overbelasting (stress). Deze kan op het gebied liggen van 1) gehoorverlies, 2) geringe lichamelijke belastbaarheid of 3) psychische overbelasting of door een combinatie daarvan. Belangrijk is het om bij de aanpak van tinnitus na te gaan op welk gebied de zogeheten ‘triggers’ van de tinnitus liggen. Vervolgens is het van belang te kijken waar de [behandeling van tinnitus](#) zich op moet richten. Wanneer er sprake is van emotionele reactie op de tinnitus die stress veroorzaakt en de tinnitus negatief beïnvloedt, zal ook daar de behandeling zich op richten.

Dit artikel is mede tot stand gekomen naar aanleiding van reacties in de [facebook groep Eerste Hulp bij Oorsuizen](#). Deze facebookgroep is opgericht door de auteur van dit artikel psycholoog René van der Wilk. Samen met ervaringsdeskundige Ludo Kerkhofs, neuro-psycholoog Olav Wagenaar en audioloog Carlo Habets geven zij daar informatie, antwoorden op vragen en ondersteuning.

Het model wordt ook uitgelegd in het zelfhulpboek: [Eerste Hulp bij Oorsuizen](#)

Olav Wagenaar heeft over het tinnitus model een wetenschappelijk artikel geschreven in 2010.

[A Cognitive Model of Tinnitus and Hyperacusis; A Clinical Tool for Patient Information, Appeasement and Assessment](#) (Author(s): Olav Wagenaar, Marjan Wieringa, Hans Verschuure)