

Signaal Digitaal – recensie – 21 mei 2024

Tinnitus: een schaduw van geluid Krijg door inzicht en controle je stilte terug

Bart Vinck en Karel Vingerhoets
978-90-2234-049-3 | 2023 | Manteau Standaard Uitgeverij

Professor Bart Vinck is al jaren actief als tinnitusexpert. Acteur Karel Vingerhoets is ervaringsdeskundige in tinnitus. Samen leveren zij een boek af dat inzichten, hoop, steun en uitzicht op een oplossing kan bieden en dat ze opdragen aan alle tinnituspatiënten. Ook medische professionals kunnen er inspiratie in vinden.

In hoofdstuk 1 overloopt de eerste auteur hoe tinnitus door de eeuwen heen benaderd werd. Zelfs in de oude beschaving van de Egyptenaren werden er al verwijzingen naar tinnitus gevonden. Hoewel er intussen al veel betere kennis is, blijven researchers zoeken naar de specifieke onderliggende mechanismen.

Hoofdstuk 2 brengt interessante inzichten over geluid, stilte en de werking van ons oor. Vinck beschrijft wat hij de treinreis van het hoorproces noemt en doorloopt het buiten-, midden- en binnenoer en tot slot de verwerking van geluid in het auditief zenuwstelsel.

Vervolgens vindt de tinnituspatiënt in hoofdstuk 3 antwoorden op vragen inzake het ontstaan van de tinnitus en de beïnvloedende en in stand houdende factoren. Op verschillende niveaus in ons hoorsysteem kunnen er zaken geluid worden die de tinnitus triggeren, versterken en in stand houden. De auteur noemt het een kettingreactie en doorloopt vervolgens het hele hoortraject, van de zintuigcellen in ons binnenoer, over de auditieve zenuw tot in de auditieve hersenschors en bij uitbreiding ons hele brein. Noteer ook het tweerichtingsverkeer: Vanuit het oor, over de hoorbanen wordt ons bewust horen bereikt, tinnitus wordt waargenomen maar anderzijds kan spanning en angst ook de toestand van ons oor beïnvloeden.

De manieren waarop tinnitus zich uit worden in hoofdstuk 4 besproken. Immers, dé tinnituspatiënt bestaat niet, mensen horen verschillende dingen, verschillende oorzaken kunnen aan de basis liggen. Daarnaast worden de zustersymptomen, zo noemt de professor ze, zoals hyperacusis, verminderd verstaan in rumoer en druk- of volheidsgevoel in de oren beperkt uitgewerkt.

Waar Vinck het heeft over behandeling is er dan weer wel een goede opbouw en de aanbevelingen die hij laat oplichten doorheen hoofdstuk 5 zijn waardevol.

Eerst en vooral is er een pleidooi voor een goede eerstelijnszorg en richtlijnen voor wie met tinnitus als nieuw signaal geconfronteerd wordt. Daarna komt de aanpak van de mensen met decompenseerde tinnitus aan bod, mensen bij wie de tinnitus duidelijk een negatieve impact

heeft op hun functioneren, het mentaal welzijn, enz. en die dus een gespecialiseerde behandeling nodig hebben. Een voorbeeld illustreert dat eenzelfde gebeurtenis uiteindelijk een andere uitkomst kan hebben. Verschillende zaken die ook al in hoofdstuk 3 werden aangehaald spelen hierbij een rol. De aanpak moet zich niet richten op het weghalen van de oorzaak, de trigger. Neen, 'genezen' - als tinnitus al een ziekte is ... - dient niet het doel te zijn. Het is de tinnitusreflex, ontstaan vanuit de emotionele en cognitieve sturing die in de behandeling de volle aandacht verdient. *Mens sana in corpore sano* is een eeuwenoud gezegde, maar houdt nog steeds stand én is ook een gegeven dat we bij de tinnitusbehandeling voor ogen moeten houden.

Het moet gezegd dat in het boek meermaals - terecht! - van leer getrokken wordt tegen de nefaste boodschap die tinnituspatiënten al te vaak, óók door medische professionals, te horen krijgen, namelijk met de tinnitus te moeten leren leven. Al in het voorwoord komt dit aan bod. Het zorgt bij de tinnituspatiënt voor de versterking van de ontorechte overtuiging dat het om een onmogelijk te behandelen conditie gaat en vergroot het psychisch lijden.

In hoofdstuk 6 tenslotte beschrijft Vinck de goede aanpak van de tinnituspatiënt.

Hij pleit voor een trapsgewijze benadering en benoemt drie fasen uitgaande van het individuele profiel. In fase 1 en 2 benoemt hij een geoptimaliseerde samenwerking tussen de huisarts en de NKO-arts als zeer waardevol, alsook de inbreng van de audioloog met expertise in tinnitus. De mens met gedecompenseerde tinnitus heeft de begeleiding vanuit een expertisecentrum voor tinnitus nodig. De ingrediënten van de geïntegreerde multidisciplinaire aanpak die daar geboden wordt, worden individueel bepaald en houden rekening met de verschillende dimensies van de klacht: de auditieve, cognitieve, emotionele en somatische aspecten. Onder meer de volgende elementen zullen deel uitmaken van de behandeling: psycho-educatie, cognitieve gedragstherapie, relaxatie, ademhalingstherapie, enz.

In de wetenschappelijk onderbouwde en wereldwijd toegepaste Tinnitus Retraining Therapie is geluidsverrijking een belangrijk element. Voor zowel de tinnituspatiënt als de patiënt met overgevoeligheid voor geluid zal dit een belangrijke rol spelen in het deconditioneringsproces, het verkrijgen van controlegevoel. Aldus brengen we opnieuw rust in het auditieve systeem.

In het therapieaanbod van *Ongehoord*, het tinnitusexpertisecentrum van professor Vinck en zijn team heeft geluidsverrijking geen plaats. Zij maken andere keuzes, maar het is jammer dat in dit boek incorrecte en onvolledige informatie over geluidsverrijking en over de toepassing ervan gegeven wordt.

Het boek is doorspekt met getuigenissen, patiënten vertellen hun verhaal en geven aan hoe ze door professor Vinck geholpen werden. De poëtische bijdragen van Karel Vingerhoets geven dit boek zeker iets extra's en zijn verhaal, waarmee het boek dan afgerond wordt, zal voor menig tinnituspatiënt herkenbaar en ondersteunend zijn.

Een voorwaarde om minder tinnituslast te ervaren, is dat de tinnitus door het brein niet meer als de vijand wordt gezien. De inzichten die in dit boek worden meegegeven kunnen nuttig zijn. Veel succes aan elke tinnituspatiënt in het proces van neutraliseren van het tinnitusgeluid tot een bondgenoot, ... een schaduw van geluid.

Katleen De Waele, audioloog/tinnitustherapeut

Tinnitusdienst Sint-Lievenspoort - CAR Hoorexpert Sint-Lievenspoort Gent

Signaal Digitaal is het digitale tijdschrift van Sig vzw.
Meer info op www.sig-net.be > Signaal Digitaal

Redactie

Geert Andries
Dieter Baeyens
Henri De Vroey
Greetje Desnerck
Hilde Roeyers
Herman Van Hove
Petra Warreyn
Inge Zink



INCLUSIE IN-ZICHT

De werking van Sig wordt ondersteund door het Wetenschappelijk Netwerk, bestaande uit meer dan 40 leden verbonden aan universiteiten en hogescholen. De volledige namenlijst vindt u op www.sig-net.be > Wetenschap

Redactiesecretariaat

Tijdschrift Signaal Digitaal > signaaldigitaal@sig-net.be
p/a Sig vzw, Pachthofstraat 1, 9308 Gijzegem (Aalst) (B)