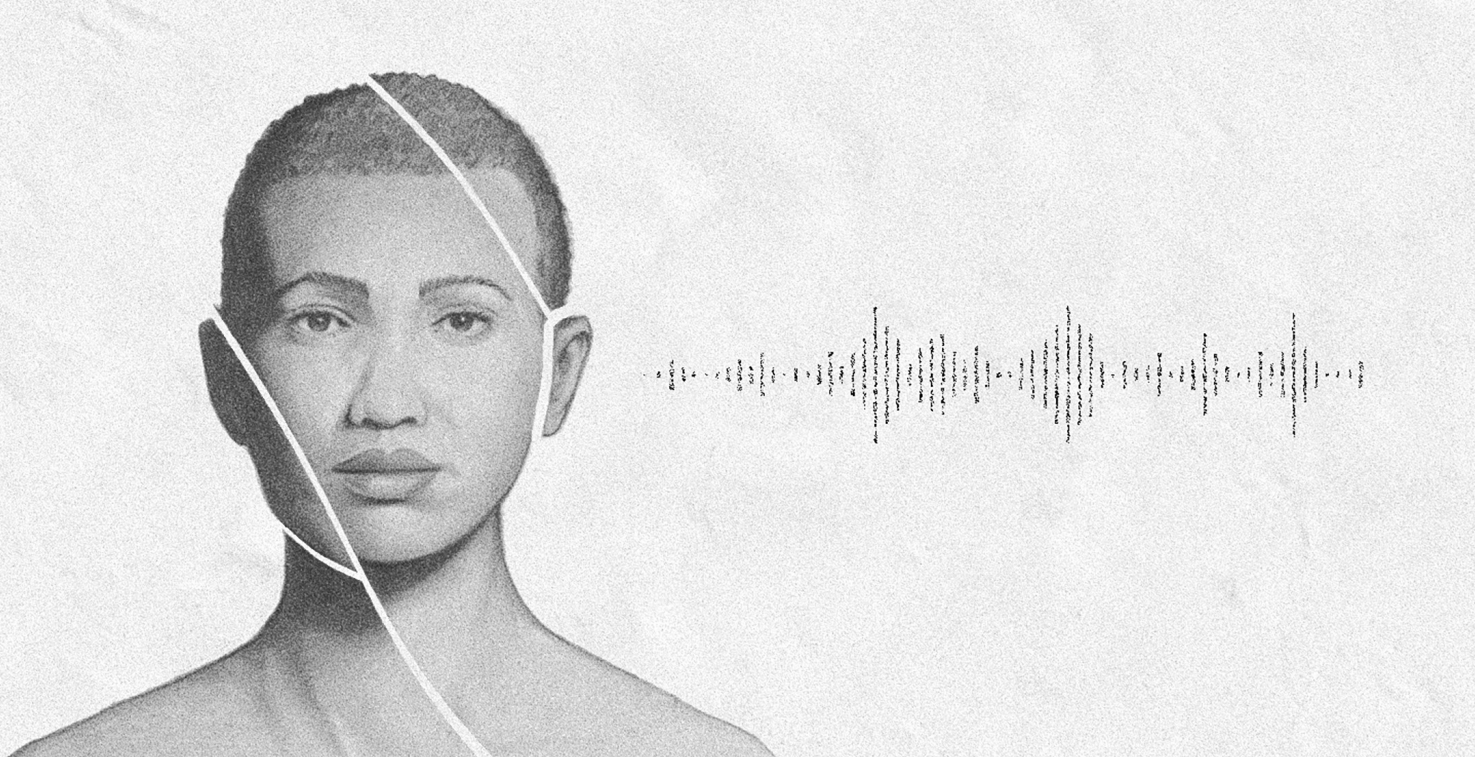
Kinesitherapie bij tinnitus



MARIA MIDDELARES

PATIËNTENINFORMATIE

INHOUD

1 Wat is tinnitus? 4

2 Kinesitherapie bij tinnitus 6

2.1 Soorten behandeling 7

2.2 Tips bij spanning op de kaakspieren 8

2.3 Oefeningen bij spanning op de nek- en kaakspieren 9

Contactgegevens 11

Beste patiënt

Voor de behandeling van tinnitus kan de tussenkomst van een kinesitherapeut nuttig zijn. In deze brochure informeren we je over de mogelijke factoren van tinnitus en wat onze kinesitherapeuten voor jou kunnen betekenen. Aan de hand van tips en oefeningen geven we ook mee hoe je je klachten zelf kan aanpakken.

Heb je nog vragen? Neem dan contact op met je behandelend arts of de kinesitherapeuten van ons ziekenhuis. Zij helpen je graag verder.

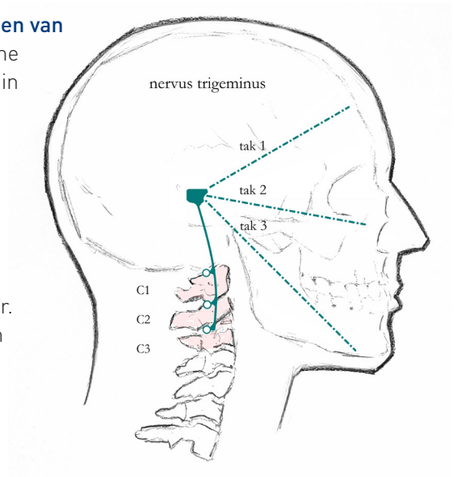
Team revalidatie

1 Wat is tinnitus?

Tinnitus of oorsuizen is het waarnemen van een voortdurend geluid, zonder dat er in de omgeving een geluidsbron aan te wijzen is. Tinnitus kan waargenomen worden als een piep-, sis-, fluit-, brom- of ruistoon in één of beide oren. Meestal wordt het geluid vooral waargenomen als er weinig of geen omgevingsgeluid aanwezig is. Tinnitus kan continu of onderbroken aanwezig zijn en kan variëren wat intensiteit betreft.

HOE WORDT TINNITUS VEROORZAAKT?

Tinnitus kan ontstaan **door spierspanning of gewrichtsproblemen van nek en kaak** (somatische tinnitus). Om het ontstaansmechanisme van somatische tinnitus te begrijpen, is het belangrijk inzicht te hebben in de anatomische link tussen nek en kaak enerzijds en het gehoororgaan anderzijds. De inkomende informatie van het kauwsysteem en de inkomende informatie vanuit de bovenste nekregio komt samen in een hersenkern die in verbinding staat met de kern waar gehoorprikkels toekomen. Bij somatische tinnitus zal er door spierspanning of gewrichtsklachten van nek en kaak meer informatie binnenkomen in de hersenen. De verbinding tussen beide hersenkernen zorgt op dat moment voor een toegenomen activiteit in de hersenkern van het gehoor. Deze toegenomen activiteit is als geluid waarneembaar voor de persoon met tinnitus. De spierspanning of gewrichtsdysfunctie kan zorgen voor verandering van intensiteit van een al bestaande tinnitus of kan een nieuwe tinnitus veroorzaken.



Tinnitus kan ook veroorzaakt worden **door een gedaalde waarnemingsdrempel**. De hersenactiviteit blijft hierbij gelijk, maar we gaan hersenactiviteit die we anders niet waarnemen plots wel gaan waarnemen. Dit kan veroorzaakt worden door bv. stress, vermoeidheid, depressie, cafeïne, angstgevoelens, anticipatie en focus op de tinnitus zelf.

ACUUT OF CHRONISCH

Bij **acute tinnitus** treedt plots oorsuizen op en verdwijnt dit binnen de drie maanden.

We spreken van **chronische tinnitus** als de klacht langer dan drie maanden aanhoudt. Er worden in dit geval andere verbindingen gemaakt in de hersenen.

HYPERACUSIS

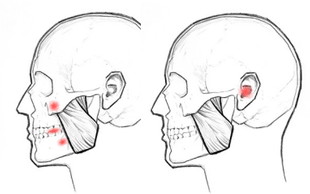
Tinnitus gaat vaak samen met hyperacusis: **een overgevoeligheid voor geluid**.

In dit geval gaan de hersenen bepaalde normale geluiden versterken waardoor ze als storend worden ervaren.

2 Kinesitherapie bij tinnitus

Als we vaststellen dat er bij jou een link is tussen nek- of kaakklachten en de tinnitus, kunnen we een demping van de ervaren geluidsprikkel teweegbrengen door kinesitherapeutische behandeling van je kaak- en nekklachten. Hieronder geven we een overzicht van uitstralende pijnpatronen die een belangrijke rol kunnen spelen bij je ervaren tinnitus.

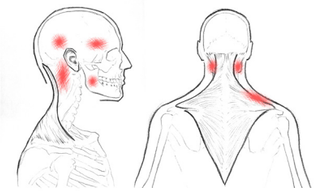
TINNITUS EN KAAKKLACHTEN



wangkauwspier (masseter)

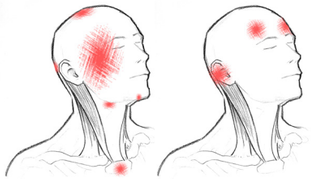
kauwspier (temporalis)

TINNITUS EN NEKKLACHTEN

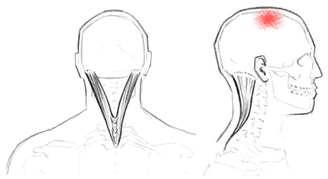


monnikskapspier (trapezius)

schouderbladheffer (levator scapulae)



tweekoppige spier in het halsgebied (sternocleidomastoideus)



hoofdspalkspier (splenius capitis)

2.1 Soorten kinesitherapie

Bij tinnitus kunnen we volgende kinesitherapeutische behandelingen toepassen:

- Behandeling van spanningspunten in de spier (manueel of via dry needling)
- Mobilisaties of manipulaties
- Houdingscorrectie
- Educatie over beïnvloedende factoren (psychologisch, emotioneel, je houding ...)
- Afleren van gewoontes als klemmen, tongpersen, gebruik van kauwgom ...
- Aanleren van ontspanningstechnieken/relaxatie

De behandelend therapeut zal uitmaken welke technieken bij jou nuttig kunnen zijn.

WAT KAN IK ZELF DOEN?

- Probeer niet te focussen op de tinnitus (zoek bijvoorbeeld afleiding met zachte geluiden)
- Verminder gebruik van cafeïne (cola, energiedranken, koffie ...)
- Bescherm je oren bij teveel lawaai (niet continu)
- Word je bewust van wat je stress geeft en pak dit aan
- Zorg voor een goede slaap-hygiëne, slaap minimum 7 tot 8 uur en slaap niet in buiklig of in foetushouding
- Zorg voor voldoende beweging of sport
- Let op een rustige ademhaling

→ Fysieke activiteit en sport kan tinnitus doen toenemen, maar dit heeft geen blijvende gevolgen

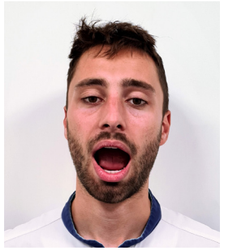
2.2 Tips bij spanning op de kaakspieren

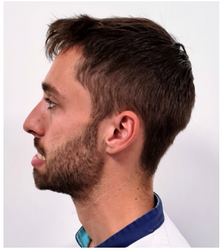
- Je tanden mogen elkaar niet raken, behalve bij slikken en eten.
- Als je pijn hebt tijdens het kauwen, kauw dan een tijdje aan de niet-pijnlijke zijde.
- Vraag advies aan een paradontoloog als je knarst met je tanden.
- Pas stressmanagement en relaxatietraining toe (met de hulp van een psycholoog of kinesitherapeut)
- Zorg ervoor dat je niet overdreven 'maalt' tijdens het kauwen.
- Vermijd een te grote mondopening tijdens het eten.
- Als je overdag onbewust je tanden klemt, moet je dit bewust afleren.
  - → Herinner jezelf op geregelde tijdstippen om je tanden niet te klemmen, bv. met behulp van post-its of de wekker op je gsm.
  - → Als je klemt met je tanden, schrijf op wanneer je dat doet. Controleer bij welke van onderstaande activiteiten dit het meest voorkomt:
    1. Concentratie
    2. Stress en spanning
    3. Repetitieve bewegingen
    4. Krachtinspanning
  - → Zoek een andere uitlaatklep in plaats van je tanden te klemmen, bv. een vuist maken, je tong tussen je tanden steken, je hiel in de grond duwen, doen alsof je de letter N zal zeggen ...

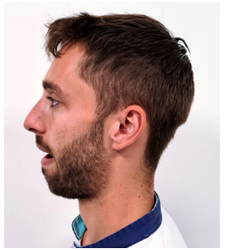
2.3 Oefeningen bij spanning op de nek- en kaakspieren

→ Controle en coördinatieoefeningen mondbeweging

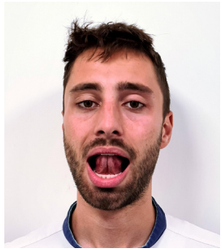
Rustpositie: openen - sluiten - voor/achter - zij



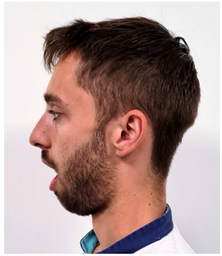




Rechtlijnig openen door met je tong naar achter te glijden op je gehemelte terwijl je je mond opent of bewust naar de tegenovergestelde zijde afwijken

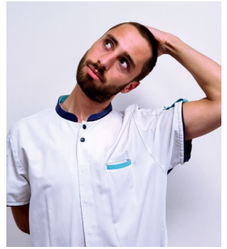


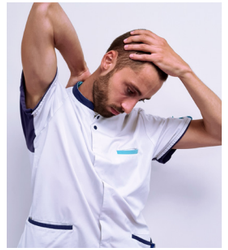
Achterwaartse mondopening

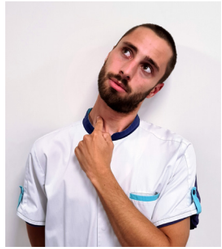


→ Zelf stretchen en zelf behandelen van de spanningspunten in je kaakspieren

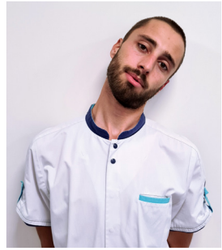
→ Stretchen van de nekspieren

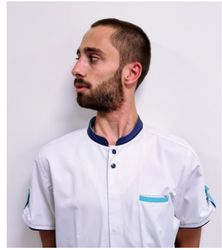


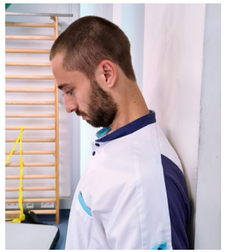




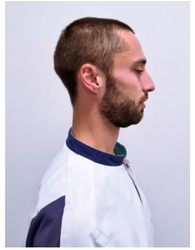
→ Mobiliserende oefeningen voor de nek







→ Houdingscorrectie



Contact gegevens

Heb je nog bezorgdheden of nood aan ondersteuning, aarzel dan niet om ons te contacteren.

Revalidatie 09 246 99 10

Check mariamiddelares.be voor meer info over onze dienst kinesitherapie (kijk bij 'zorgaanbod/kinesitherapie').

Deze brochure is gedrukt op maxioffset.
Papier afkomstig uit bossen die duurzaam
worden beheerd.

VOLG ONS OOK OP:

MARIA MIDDELARES

GezondheidsZorg met een Ziel

Buitenring Sint-Denijs 30 | 9000 Gent | 09 246 46 46 | www.mariamiddelares.be | info@azmmsj.be

AZ Maria Middelares heeft deze informatiebrochure met de grootste zorg opgemaakt. Deze brochure is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet.
Mocht deze brochure vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn AZ Maria Middelares, zijn medewerkers en zijn artsen hiervoor niet aansprakelijk.

SAP 24824 - november 2022