

Charlotte Stelder

Oorverdovend

Sinds enkele maanden ben ik in het bezit van oorfilters. Zogenaamde otoplastieken. Ze zijn speciaal op maat gemaakt en dempen het geluid. Ik draag ze bij orkestrepetities, bij het lesgeven, en soms zelfs in situaties die helemaal niet met muziek te maken hebben. Ik voel me stukken prettiger, meer ontspannen, minder moe na het lesgeven, minder geïrriteerd, en veel rustiger. Fluitist Willem Tonnaer was degene die mij er op attent maakte dat de klachten die ik had zeer waarschijnlijk te maken hadden met een overbelast gehoor. Verschijnselen die ik zelf in eerste instantie niet eens in de gaten had.

Eigenlijk begon het al op het conservatorium. Bij een project met het symfonieorkest speelde ik fluit en piccolo – flink studeren dus. Het was de eerste keer dat ik mee mocht doen, dus er zat ook nog een dosis spanning bij. De hierop volgende dagen merkte ik dat mijn oren bijna niets meer konden verdragen. Wanneer iemand hard in zijn handen klapte sloeg het in als een bom. Als ik borden opstapelde om in de kast te zetten voelde ik pijnlijke steken. Niet naar de dokter, gaat vanzelf weer over. En inderdaad, na een aantal dagen werd het minder pijnlijk, ik kon weer gewoon alles aanhoren. En ik dacht er niet meer verder over na.

Tot ik een tijdje in een nieuw, eigentijds orkest speelde, met zowel popmuziek als klassieke muziek. Het aantal decibels dat werd bereikt was hoog. De repetitieomstandigheden waren niet bepaald optimaal; de blazers zaten een halve meter voor de slagwerkers en de elektrische gitaren. We repeteerden in een voormalig kerkje. 's Avonds was ik doodop. Na een heel intensieve repetitieperiode en een paar concerten



Cathrine Starberg met leerlingen

begon mijn directe omgeving te reageren op mijn gedrag. Wat was er met me aan de hand? Want ik was opeens prikkelbaar, opvliegend en vooral rusteloos. Ik had een hekel aan harde geluiden, ik kon maar weinig verdragen. Ik was letterlijk en figuurlijk uit mijn evenwicht.

Als musicus zit je tussen hamer en aambeeld. Aan de ene kant ben je gespecialiseerd op het gebied van horen en luisteren. Dit gaat vaak gepaard met een grote gevoeligheid van je gehoor. Op zichzelf heel positief. Je hebt die gevoeligheid ook nodig. Aan de andere kant zit je in een werkomgeving met buitengewoon veel geluid. Ik zeg met opzet niet 'lawaaierige werkomgeving', omdat velen van ons dit opvatten als een belediging. Maar zelfs het geluid dat we graag als mooi ervaren, kan resulteren in zeer negatieve lichamelijke en geestelijke reacties.

Medici weten al een tijdje dat blootstelling aan geluiden een behoorlijke schade kan veroorzaken. Twee problemen zijn duidelijk omschreven: 'tinnitus' en 'hyperacusis'.

Tinnitus betekent oorsuizen. Heel veel musici hebben er last van. Je hoort constant een of meerdere geluiden in je hoofd. Dit kan buitengewoon irritant en vermoeiend zijn. Het kan je normale horen verstoren.

Hyperacusis betekent overgevoeligheid voor normale geluiden. Je kunt niet veel meer verdragen. Gewone geluiden lijken wel tien keer zo krachtig. Deze problemen kunnen zo'n ernstige vorm aannemen dat normaal functioneren niet meer mogelijk is. Je kunt volledig arbeidsongeschikt worden.

Toen ik na een reeks concerten een tijdje last hield van oorsuizing, heb ik een afspraak gemaakt met de huisarts. Ik vertelde mijn verhaal; dat ik musicus ben, mijn gehoor wilde laten testen, enzovoort. Zij verwees me door naar de KNO-arts in het ziekenhuis. Ik maakte een afspraak en kon snel terecht.

Als eerste krijg je dan een audiologisch onderzoek. Je zit op een stoel, krijgt een koptelefoon op, en moet zeggen of je de piepjes wel of niet hoort. Vervolgens kom je bij de KNO-arts, die de resultaten met je doorneemt. Die resultaten staan in een toonaudiogram. Hieraan kun je zien of je een dipje in je gehoor hebt of niet. En inderdaad, er was een klein dipje te zien. Niet veel voor een 'gewoon' mens, maar voor een musicus vind ik alles te veel. Op het audiogram kon ik zien dat mijn gehoor iets minder was bij de tonen rond de 4 en 5 kHz.

Ik had een buitengewoon sympathieke arts getroffen, die mij graag wilde helpen om meer te vinden over het onderwerp gehoorproblematiek bij musici, maar helaas blijkt er niet of nauwelijks onderzoek naar te zijn gedaan. Het was duidelijk dat deze problematiek zeer specialistisch is. Om maar een voorbeeld te nemen: het audiogram bestrijkt het gebied tussen de 125 en 8000 Hz, terwijl de musicus ook aangesproken



plasticen met de dempers er in

wordt op het gebied tussen de 8000 en 20.000 Hz. Ik was niet echt wijzer geworden, afgezien van het dipje. Gaat dit nog over? Hoeveel gehoorschade heb ik?

Op een gegeven moment besloot ik om weer les te nemen. Vooral voor mijn piccolospel, want dat had ik jaren verwaarloosd. Door mijn ervaring in het verleden had ik een ware haat-liefdeverhouding met het instrument. Ik kwam terecht bij Willem Tonnaer. Tussen de lessen door spraken we ook erg veel over ons vakgebied en over luisteren, horen, het gehoor.

Wim gebruikte al langer oorfilters. Ook twee van mijn collega's uit Het Nederlands Fluitorkest gebruikten oorfilters. Ze werden vergoed door de muziekschool waar zij werken.

Ik moest voor mezelf een plan maken om mijn gehoorproblemen goed aan te pakken en mezelf te behoeden voor ernstiger problemen in de toekomst. Ik ben met mijn verhaal naar mijn muziekschool gegaan, De Plantage in Tiel. De directeur stond meteen positief tegenover mijn besluit om filters te gaan gebruiken. Ik mocht ze laten aanmeten op kosten van de school. Zijn motivatie was heel helder en gezond: liever nu goede bescherming dan straks een zieke werknemer. Gelukkig zijn er steeds meer muziekscholen die de filters voor hun werknemers vergoeden.

Vervolgens ben ik uit gaan zoeken waar ik oorfilters kon laten aanmeten. Je moet goed zoeken voor je iets kunt vinden over oorbescherming, speciaal voor musici. Op internet vond ik een informatieve site: Groeneveld Intersafe (www.groeneveld-intersafe.nl).

Het aanmeten

De filtertjes zijn voor iedereen hetzelfde, maar het omhulsel moet aan je eigen gehoorgang worden aangepast. De audicien controleert de gehoorgang. Die moet helemaal gezond zijn. Dan plaatst hij diep in je oor een afdrukvatje met een koordje eraan. Dit dient ter bescherming van je trommelvlies. Vervolgens spuit hij een zachte kunststof in je oor. De kunststof moet vijf minuten uitharden en heeft precies de vorm van je gehoorgang. De vorm dient als basis voor je oorfilter. De oorafdruk gaat uit je oor en wordt ver-



geluidsdempers apart

volgens opgestuurd naar het oortechisch laboratorium. Na een week of twee ben je in het bezit van de filters.

Het valt me enorm op dat de verhalen over die oor-gevoeligheid door de meeste collega's herkend worden. En iedereen denkt dat hij of zij de enige is die last heeft van bijvoorbeeld een piep of suis in zijn oren. Veel musici spreken er niet graag over, deels uit angst dat het iets ernstigs zou kunnen zijn, deels omdat het toch een taboe is. Een musicus die problemen heeft met zijn oren, dat kan toch eigenlijk niet. Door al mijn gesprekken met collega's kan ik wel zeggen dat menig musicus met watjes in zijn oren gaat studeren, zeker bij de piccolo, en dat menig musicus met watjes in zijn oren naar de sportclub gaat, omdat de muziek daar zo hard staat.

Mensen die niet graag met filters spelen gebruiken vaak het argument dat de dopjes je afsluiten van je omgeving. Dat is natuurlijk zo. Voor mij heeft dat afsluiten ook een positieve kant. Ik studeer vaak met de filters in. Het is even wennen; je hoort jezelf heel anders. Je hoort ineens veel meer van wat er zich in jezelf afspeelt, en je voelt beter wat je doet. Sinds ik met oordopjes in studeer kan ik mijn eigen muzikaliteit beter bereiken. Ik speel expressiever, ik maak meer gebruik van mijn innerlijk gehoor en ik voel beter waar de overbodige spanning zit. De filters geven een nieuwe dimensie aan het studeren.

Ik zou al mijn collega's willen aanraden oorfilters te nemen. Het kan je een hoop ellende in de toekomst besparen.

Literatuur:

J.E. Berendt – Nada Brahma: De wereld is geluid. Met een voorwoord van Fritjof Capra. East-West Publications, Den Haag 1988, ISBN 90-70104-73-3.

J.E. Berendt – Ons derde oor. Met een voorwoord van Yehudi Menuhin. East-West Publications, Den Haag 1989, ISBN 90-70104-65-2.

Alfred A. Tomatis – Het bewuste oor: Luisteren als voorwaarde voor goede communicatie.

Panta Rhei, Katwijk 2001, ISBN 90-76771-08-1.

In de rubriek 'Website in beeld' worden enkele websites op gehoorgebied gesignaleerd.

Heb je zelf ervaringen met dit onderwerp of wil je reageren op dit artikel, mail dan naar: Redactie NFG, redactie@nfg-fluit.nl.

Wat zijn otoplastieken?

Otoplastieken zijn oorfilters, gemaakt van zacht siliconenrubber of van een zachte kunsthar (acrylaat). De gehoorbeschermers worden op maat van de gehoorgang gemaakt en passen dus uitsluitend in het oor van de gebruiker. In de otoplastieken wordt een kanaaltje geboord. Hierin plaats men een demper. Volgens de producent kun je er ongeveer 4 jaar mee doen. Je hebt geen last van drukverschillen omdat het gaat om een 'open' systeem. De demping is in verschillende sterktes te krijgen: Exinore ER-9 Flexcomfort (= Elacin ER-9) dempt circa 9 dB, ER-15 dempt circa 15 dB, ER-25 Flexcomfort dempt circa 25 dB.

Ik heb de ER-9. Dit filter is speciaal ontwikkeld en bestemd voor de doelgroep (orkest)musici. Inmiddels ben ik van plan om ook de ER-15 aan te schaffen, zodat ik mijn oren op sommige momenten nog meer kan beschermen. De dopjes zitten goed. Toch kan het wel eens een beetje irriteren, vooral wanneer het erg warm is, en wanneer je ze lang in hebt. Het is even wennen, maar bij mij wogen de voordelen al snel op tegen de nadelen.

De aanschafprijs van deze dempers is ongeveer € 171, inclusief twee jaar verzekering.

Tinnitus

Tinnitus is oorsuizen. Het is een ooraandoening waarbij je in één of beide oren geluiden hoort die niet van buiten afkomstig zijn. Het lawaai kan een gerinkel of geklingel zijn, zoals de letterlijke vertaling luidt van het Latijnse woord tinnire, waar de naam tinnitus aan is ontleend. Maar je kunt ook last hebben van suizen, zoemen, sissen of fluiten. Sommigen horen het geluid van klokken, bellen, winden zeegeluiden. Maar ook diergeluiden, met name krekkelgeluiden en tsjilpen. Het geluid is meestal voortdurend aanwezig, hoog of laag, hard of zacht, of afwisselend hard en zacht. Het voortdurende lawaai in het hoofd is een zware geestelijke belasting, die het leven kan gaan beïnvloeden, zelfs beheersen en een normaal functioneren ernstig kan belemmeren.

Bijna elke aandoening van het gehoororgaan kan tinnitus veroorzaken, maar meestal moet de oorzaak gezocht worden in een afwijking van het binnenoor, waar de zeer gevoelige zenuwcellen de geluidsprikkels via de gehoorzenuw naar de hersenen geleiden. Het gaat vaak gepaard met gehoorverlies. Spanning en vermoeidheid kunnen de klachten doen verergeren.

Hyperacusis

Hyperacusis is overgevoeligheid voor geluid. Mensen met hyperacusis ervaren veel geluiden als te sterk en onaangenaam omdat hun tolerantie voor geluid schrikbarend is afgenomen. Gewone geluiden zijn vaak niet meer te verdragen. Denk maar aan een lopende kraan, een wc die doorgetrokken wordt, het gerammel van de afwas, schreeuwende kinderen, het muziekje in de wachtkamer van de dokter enz. Bij sommige mensen doet dit soort geluiden zelfs pijn aan de oren. De oren van mensen met hyperacusis hebben hun zogenaamd 'dynamisch bereik' verloren. Dit is het vermogen van onze oren om zich snel aan te passen aan wisselende geluidsterktes. Door dit verlies worden bijna alle dagelijkse geluiden als pijnlijk luid en onverdraaglijk ervaren.

~~~~~ oooooo ~~~~~