

# 8 vragen over oortjes

Oortjes zijn vandaag overal. Je kan er muziek mee beluisteren of een serie volgen op je pc zonder je huisgenoten te storen. Maar hoe gezond zijn ze voor je gehoor en hoe hou je het veilig?

KARI VAN HOORICK

## 1 KUNNEN OORTJES JE GEHOOR SCHADEN?

Audioloog prof. dr. Bart Vinck (UGent en centrum On-gehoord): “Zeker. Van nature ben je uitgerust met een halfopen gehoorgang en daar is een heel belangrijke reden voor. Je luistert immers via luchtgeleiding. Dat zijn geluidsprakkers die trillingen uit de omgeving via je gehoorgang en je trommelvlies naar je hersenen sturen. Je halfopen gehoorgang zorgt daarbij voor een natuurlijke versterking van de geluidsfrequenties. Daardoor kan

je ook in moeilijke luisteromstandigheden spraak verstaan. Door je gehoorgang af te sluiten met oortjes verlies je die natuurlijke versterking, waardoor alles wat doffer gaat klinken. Verder geldt: hoe kleiner de ruimte waarin je geluid afspeelt, hoe hoger de druk op je trommelvlies en dus het risico op gehoorschade op langere termijn.”

“Als je muziek afspeelt via luidsprekers in je woonkamer kan de druk zich verspreiden vóór die je gehoorgang bereikt. Dat heeft een heel ander effect dan wanneer je die muziek op hetzelfde volume via oortjes beluistert. Dan zit de geluidsbron in je gehoorgang – een piepkleine ruimte –, wat voor een 100 maal hogere druk op je trommelvlies zorgt. Hoe kleiner je gehoorgang, wat het geval is bij vrouwen en kinderen, hoe groter de kans op gehoorschade.”

## 2 WAT GEBEURT ER BIJ OVERDREVEN GELUID?

Bart Vinck: “In je binnenoer (slakkenhuis) bevinden zich gevoelige cellen die zowel de lage als de hoge tonen waarnemen. Door overdreven geluidsdruk kunnen die cellen beschadigd raken. Bij jarenlange blootstelling sterven ze zelfs af en dat is onherstelbaar. De eerste symptomen van gehoorschade zijn vaak oorsuizen (tinnitus), gevolgd door slechter horen in lastige omstandigheden, bijvoorbeeld als verschillende mensen door elkaar praten. In combinatie met ouder worden, kan dit leiden tot ernstige slechthotheid, ook in een stille omgeving. We moeten meer bewust op een gezonde manier met geluid omgaan. Geluidsangst is absoluut niet nodig, want dat kan tot vermijdingsgedrag leiden. Naar muziek luisteren op een veilig niveau heeft net een gunstig effect op je lichaam en geest.”

## 3 IS EEN KLASSIEKE HOOFDTELEFOON BETER?

Bart Vinck: “De beste keuze voor je oren is muziek beluisteren via luidsprekers in de kamer. Wil je het toch wat meer privacy, dan is een hoofdtelefoon inderdaad oovriendelijker. Want die zorgt voor meer ruimte en lucht rondom je gehoorgang en dus voor minder druk op je trommelvlies dan oortjes, die je dieper in je gehoorgang stopt. Hoofdtelefoons zijn de jongste tijd gelukkig aan een comeback bezig en bieden bovendien vaak een betere klankkwaliteit dan oortjes.”

## 4 WELK VOLUME MAG WEL?

Bart Vinck: “Oorspronkelijk was het de bedoeling om via oortjes het geluidsniveau te doen dalen. Maar in de praktijk merken we dat veel oortjesgebruikers het geluidssignaal helemaal niet dem-

## ONTSPAN JE OREN

Je hoeft niet de complete stilte op te zoeken, want veel mensen gaan zich dan onwennig voelen. Met de gewone geluiden op de achtergrond ontspan je je gehoor het best. Ook 's nachts is er altijd zo'n 30 decibel achtergrondgeluid, al merk je dat nauwelijks.

Zet het volume van je smartphone daarom altijd in de helft van het balkje en gebruik je oortjes maximaal één uur per dag.

pen. Sommigen zetten het net nog luiders om het omgevingslawaai in de trein of de bus te overstemmen.”

“Wij hebben in studies gepeild naar het verschil in geluidsniveau tussen oortjes die met je smartphone worden meegeleverd en een hoofdtelefoon. Daarbij hebben we gemerkt dat mensen die oortjes gebruiken onbewust al snel 100 decibel halen. Dat is vandaag de maximaal toegelaten geluidsgrens op een festival!”

“Veel mensen hebben moeite met het begrip decibel. Wat je hiervan moet onthouden is dat de geluidsdruk verdubbelt per drie decibel die erbij komt. Verhoog je het volume van 80 naar 83 decibel, dan wordt er ineens dubbel zo hard tegen je trommelvlies aan gebeukt. Het veilige niveau om te luisteren bedraagt 75 decibel.”

## 5 KAN JE DAT VEILIGE VOLUME ZELF IN DE GATEN HOUDEN?

Bart Vinck: “Nee. Dat is het probleem. Meestal weet je zelf niet precies hoe luid je oortjes afgesteld staan. Je ziet enkel het geluidsbalkje van je smartphone, dat je kan verhogen of verlagen. Er bestaat wel een app, DB track, waaraan je je oortjes kan koppelen en die het geluid instelt op een veilig niveau. Tegelijk geeft de app ook de maximale dosis geluid aan die je

oren per dag veilig kunnen verdragen bij dat volume.”

## 6 WAT MET DE LUISTERDUUR?

Bart Vinck: “Een te grote blootstelling wordt zowel door het volume als de duur bepaald. Naar 75 decibel kan je veilig 8 uur per dag luisteren. Per drie decibel die erbij komt, moet je die periode halveren. Vanaf 78 decibel zakt de veilige luisterduur dus naar 4 uur. Staat je volume op 90 decibel, dan mag je slechts een kwartier onbeschermd luisteren. De huidige trend waarbij mensen zich steeds meer terugtrekken achter hun oortjes om urenlang te luisteren, maakt dat je oren bijna continu bestookt worden. Dat effect kan verder reiken dan enkel gehoorschade. Uit onderzoek bij callcentermedewerkers die dagelijks uren worden blootgesteld, blijkt bijvoorbeeld dat er vermoeidheid van het gehoor optreedt, wat het risico op een burn-out verhoogt.”

## 7 IS DUURDER OOK VEILIGER?

Bart Vinck: “Ik vrees dat dure oortjes vooral voor een betere geluidskwaliteit zorgen, waardoor mensen nog frequenter op een hoger volume luisteren. Bij goedkope oortjes treedt sneller ruis op, waardoor je ze minder goed verdraagt.”

## 8 ZIJN KAAKBEENOORTJES EEN GESCHIKT ALTERNATIEF?

Bart Vinck: “Nee. Ze sluisen de geluidstrillingen op je jukbeen via botgeleiding rechtstreeks naar je binnenoer. Terwijl bij normaal luisteren via je gehoorgang het geluid via je middenoor passeert, waar spiertjes je tijdelijk beschermen bij te luide blootstelling. Die natuurlijke bescherming ontbreekt bij kaaakbeenoortjes. Ze berokkenen dus op een luidere en directere manier schade aan je binnenoer.”