

Over omgaan met Hyperacusis en Tinnitus met relatie met spierklachten ~ oorbewust.nl

Zelf professioneel violist geweest en 15 jaar tinnitus & hyperacusis plus nek-, schouder- & rugklachten.

Ik heb een en ander ondernomen om met de situatie leren om te gaan.

(ortho)-manueel therapeut - voorzichtig...! alleen 'zacht'...!

Als behandeling 'echt zacht' is kan het. Bij 'manuele therapie' word(werd) soms met een ruk de wervels op hun plaats gebracht. Daar is de betreffende landelijke vereniging intussen van teruggekomen en wordt - als het goed is - NIET meer gedaan.

Therapiën "met rukken" aan hoofd of rug, zou ik zeker NIET doen. Heb ik wel gedaan. Luchtte even op door gecreëerde ruimte, maar het schoot er telkens sneller in. Ben ik snel mee gestopt.

Algemeen een paar punten:

Tinnitus gerelateerde... rug-, schouder- en nekproblemen ontstaan bij musicus m.n. vooral door:

- langdurige asymmetrische houding en -spiergebruik (dat trek je niet recht, het schiet gewoon terug)
- overmatig spiergebruik - te hoge spiertonus door asymmetrische houding en -spiergebruik of door aanleg

Tinnitus

- er zijn vele mogelijke (gecombineerde) factoren die ook een rol kunnen spelen: allergie, medicatie, aderen in de buurt van oor, gehoorschade, stress enz.
- stress is één van de lastigste factor

Stress is een aanjager van klachten. Zorgen maken en de modus 'pas rust mogen na vinden oplossing' houdt stress in stand en kan het vergroten.

Op basis van wat u aangeeft zie ik volgende:

- * aanpakken fysiek spoor in milde vorm => nooit forceren / altijd rustig aan / binnen grenzen
- massage
- therapieën gericht op symmetrische houding & symmetrische belasting (oefentherapie cesar ed.)
- symmetrische activiteiten (fietsen, wandelen ed.)
- symmetrische oefeningen. Zelf erg veel baat bij Gyrokinesis & yoga!

- * aanpakken tinnitus gerelateerde stress (zorgen maken/gefocust op tinnitus en oplossing)
- goede uitleg over mogelijke vicieuze stress cirkel bij tinnitus (diverse boeken)
- aanpak stress factoren met cognitieve therapie (mn. ervaren psychische belasting, oa. 'perfectionisme' of familiair)
- ontspanningstechnieken als mindfulnessstraining, zelfcompassietraining, meditatie (bij meditatie lang in zelfde houding zitten zou ik wel voorzichtig mee zijn, gezien klachten. Rustig veel bewegen zou ik eerder doen dan lang in één houding staan of zitten).

Doel bij beide sporen - fysiek & psychisch - is letterlijk en figuurlijk een andere 'houding' te krijgen tov. tinnitus en de klachten. Uiteindelijk kan vooral de stressvermindering leiden tot flinke vermindering van alle klachten.

Dit vergt wel een inzet: dagelijks letten op 'bewegen en houding' voor lichaam en geest.

Dit zijn zo'n beetje de hoofdzaken. Er zijn natuurlijk veel nog details in aanpak en persoonlijk gebonden factoren.

Mbt. tinnitus (en hyperacusis) is cognitieve therapie en ontspanningstechnieken als mindfulness wetenschappelijk onderzocht en als enige werkzame aanpak aangemerkt.

Echt af te raden zijn middelen en therapieën die veel beloven - zoals volledige genezing - en zeker als ze ook nog duur zijn èn er niet echt wetenschappelijk bewijs voor is gevonden door herhaald gedegen onderzoek.

Boeken, oa.: Jon Kabat Zinn (mindfulness), Kristin Neff (zelfcompassie), Steven Hayes (ACT, cognitieve therapie)