

## Gehoorschade door harde muziek op je koptelefoon

### Quote

"Het goede nieuws is dat gehoorschade relatief makkelijk te voorkomen is."

### De feiten

- 1 op de 4 jongeren die een hoortest deden (12t/m24 jaar), heeft een beginnend gehoorverlies.
- 1 op de 5 jongeren luistert risicovol naar muziek via een koptelefoon.
- 1 op de 8 kinderen (9t/m12 jaar) luistert risicovol naar muziek via een koptelefoon.
- Een kwart van de kinderen geeft aan last te hebben van een piep na het luisteren.

### Wat is het probleem?

Het luisteren naar muziek via een koptelefoon kan gehoorschade opleveren. Geluiden vanaf 80 decibel (dB) kunnen schadelijk worden. Geluiden van 120 decibel kunnen je gehoor direct beschadigen. Hoe schadelijk geluiden tussen 80 en 120 decibel zijn, hangt af van hoe vaak en hoe lang je er naar luistert.

Bijna iedereen herkent die piep wel na het luisteren van harde muziek. Die piep trekt meestal wel weer weg, maar het betekent wel dat er al een klein gedeelte van je gehoor beschadigd geraakt. Binnenin je oor bevinden zich trilhaartjes die de geluidstrillingen doorgeven aan je hersenen. Wanneer deze aan te hard geluid worden blootgesteld, ze kunnen knakken of afbreken. De eerste keer merk je daar nog niet zoveel van, maar op den duur zijn er zoveel trilhaartjes beschadigd dat de gehoorschade wel gaat opvallen. Helaas kan gehoorschade niet meer worden verholpen en dat maakt het een soort sluipmoordenaar.

Gehoorschade kan in verschillende vormen optreden. Teveel beschadigde trilhaartjes zorgen ervoor dat geluidsignalen niet of op een verkeerde manier worden doorgegeven aan de hersenen. De meest voorkomende klachten zijn dan gehoorverlies (lawaaislechthorendheid) of een blijvende piep, ruis of suis in je oor (tinnitus). Maar je kunt ook overgevoelig worden voor geluid (hyperacusis). Het roeren in een kopje koffie kan dan al pijnlijk zijn. Gehoorproblemen bemoeilijken communicatie en kunnen leiden tot depressie, sociale isolatie en arbeidsuitval. Daarnaast kan het jonge mensen ook beperken in hun carrièremogelijkheden. Daarmee is gehoorschade niet alleen een persoonlijk probleem, maar ook een maatschappelijk probleem met aanzienlijke sociale en financiële consequenties.

### Wie loopt er risico?

- 0 - 20 jaar - 20 - 40 jaar

Iedereen die wel eens naar harde muziek luistert. Kinderen beginnen op steeds jongere leeftijd al met het luisteren naar muziek via een koptelefoon. Omdat kinderen en jongeren steeds eerder en vaker aan harde muziek worden blootgesteld, lopen zij meer risico om daar op jonge leeftijd al een gehoorbeschadiging aan over te houden.

### Hoe wordt het erger? Kan het worden voorkomen?

Door je volume op de maximale stand te zetten en de waarschuwingen op je speler te negeren is er een grote kans dat je schade oploopt of dat de klachten verergeren.

Het goede nieuws is dat gehoorschade relatief makkelijk te voorkomen is:

1. Zet je speler je speler op maximaal twee derde van het volume of stel de volumebegrenzer in.
2. Luister naar de waarschuwingen op je speler.
3. Gebruik een koptelefoon of oordopjes die je oren goed afsluiten, zo hoeft je je volume niet zo hard te zetten.
4. Test je gehoor gratis op [oorcheck.nl](http://oorcheck.nl)

Wanneer staat het volume te hard?

- Als je last van je oren hebt tijdens of na het luisteren.
- Als je een waarschuwing op je speler krijgt.
- Als je niet meer kunt horen wat er om je heen gebeurt.
- Als andere mensen kunnen meegenieten van jouw muziek.

## Conclusie

- Gehoorschade is niet te genezen maar wel gemakkelijk te voorkomen
- Een piep na te harde muziek betekent al een kleine beschadiging
- Gehoorschade treedt vaak geleidelijk op
- Geluiden vanaf 80 dB kunnen schadelijk worden. Geluiden van 120dB kunnen directe schade opleveren.
- Gehoorschade leidt tot lichamelijk en psychische klachten.

## Casus: Van muziek naar sirene

Koen (18) droomt ervan om DJ te worden. Hij brengt uren op zijn kamer door, zoekend naar de nieuwste muziek en bezig met het maken van de vetste remixes. Hij zit dan ook altijd met zijn koptelefoon op, geluid op maximaal, zichzelf helemaal verliezend in de muziek. En als hij op een feestje aan het draaien is, wordt het pas echt leuk als de hele club aan het bonken is van het geluid. Dat hij af en toe na zo'n avond wel eens last heeft van een piep en dovig gevoel, dat maakt hem niet zoveel uit. Het trekt toch altijd weer weg.

Na een tijdje blijft de piep in zijn oren echter steeds langer hangen. In plaats van muziek hoort hij nu vaker en vaker een soort sirene van een ambulance in zijn hoofd, die vooral als het stil is heel dichtbij lijkt te komen. Ook op de kleinste geluiden kan hij scherp reageren, het tikken van een pen doet soms oorverdovend aan. De laatste tijd heeft hij zijn muziek dus bijna niet meer aan. Het maakt hem ongelukkig, hij zit nu vaak in stilte op zijn kamer, tot de constante piep hem gek maakt.

Tot Koens verdriet moet hij accepteren dat hij maar beter geen DJ kan worden. Zijn ouders proberen hem op te vrolijken en de laatste tijd gaat het wel weer wat beter. Koen gaat vaker met zijn vrienden op stap, maar niet naar clubs. Hij neemt tegenwoordig altijd oordoppen mee, zodat alle geluiden wat worden gedempt en niet zo scherp bij hem binnenkomen. Dat had hij toch eerder moeten doen.

## Meer informatie

Kelly Coenen  
Projectmanager, Nationale Hoorstichting  
070-349 50 44  
[coenen@hoorstichting.nl](mailto:coenen@hoorstichting.nl)