

Oorverdovend

Zet je kinderen samen in een turnzaal, dan kan het lawaai pijn doen aan de oren, vooral bij de kinderen zelf. Astrid van Wieringen, professor in de neus- en oorheelkunde van KU Leuven, legt uit hoe je je kinderen tegen gehoorschade kunt beschermen.

TEKST MICHEL VERPLANCKE

Wat gebeurt er in je oor bij blijvende gehoorschade?

Astrid van Wieringen: 'Een te luide en te lange blootstelling aan lawaai beschadigt de trilhaartjes in je binnenoor. Zij versturen informatie naar de hersenen over trillingen die in het oor binnenkomen. Daar krijgen ze betekenis: het horen. Beschadigde trilhaartjes groeien niet terug, waardoor er minder informatie over klanken naar de hersenen gaat.'

Wat zijn de gevolgen?

'Geluiden hebben een frequentie en sterkte. De frequentie horen we als hoog en laag. Ook spraakklanken hebben verschillende frequenties. Zo heeft een s-klank hoge frequen-

ties. Bij gehoorschade hoor je bepaalde frequenties minder en vallen klanken weg.

Wie normaal hoort, merkt het goed als een geluid geleidelijk luider wordt. Iemand met gehoorschade onderscheidt die stapjes minder goed, waardoor klanken te stil of te luid klinken.'

'Las pauzes in als je ergens naartoe gaat waar veel lawaai is'

'Bij het spreken wisselen we stille en luidere klanken af. Als sommige frequenties dan ook wegvallen, gaan spraakklanken op elkaar lijken.'

En specifiek voor kinderen?

'Het gehoor is van belang voor de spraak- en taalontwikkeling. Kinderen doen er tot hun 10 jaar over om de moedertaal vlot te leren spreken. Een goed gehoor is dus essentieel. Bovendien is hun gehoor gevoeliger en zijn zij zich niet bewust van mogelijke schade. Er is een grijze zone van schade die minder meetbaar is. Mensen die hun dagen in een lawaaierige

omgeving doorbrengen, kunnen kampen met concentratieproblemen, stress en vermoeidheid. Bij kinderen kan zich dat uiteten in gedragsproblemen.'

Waar lopen kinderen risico op schade en hoe bescherm je hen?

'Gehoorschade hangt af van het niveau en de duur van geluid. Op een speelplaats kan het geluidsniveau tot 95 dB gaan. Zo loop je na 30 minuten al risico op schade. In de turnzaal kan het zelfs tot 120 dB gaan. Dan kan de schade onmiddellijk zijn. Andere lawaaierige plaatsen zijn bijvoorbeeld binnenspeeltuinen, sportwedstrijden of stadsevenementen.'

'Maak je kinderen bewust van de risico's, zodat ze te luide situaties vermijden. Luistert je kind graag naar muziek met oortjes in? Dat kan, maar houd er rekening mee dat de oren al na 5 minuten schade kunnen ondervinden als het volume op 100 procent staat. Luister mee en stel het niveau bij. Las pauzes in als je ergens naartoe gaat waar veel lawaai is. Ga even naar een stillere plek. Neem oordopjes of oorkappen mee.'

📍 www.cm.be/oren

