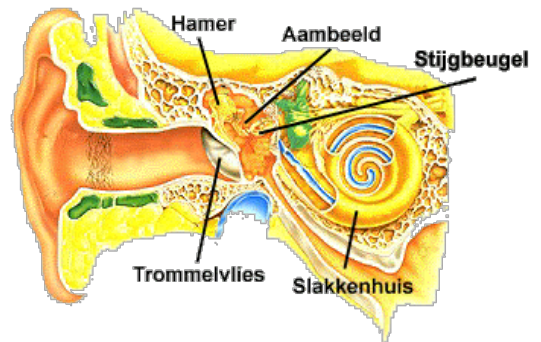


Oorsmeer in de gehoorgang: Hoe ga je daar mee om?

Deze folder heeft tot doel u informatie te geven over oorsmeer (cerumen) in de gehoorgang en is niet bedoeld als vervanging van een bezoek aan uw KNO- of huisarts, maar als ondersteuning.

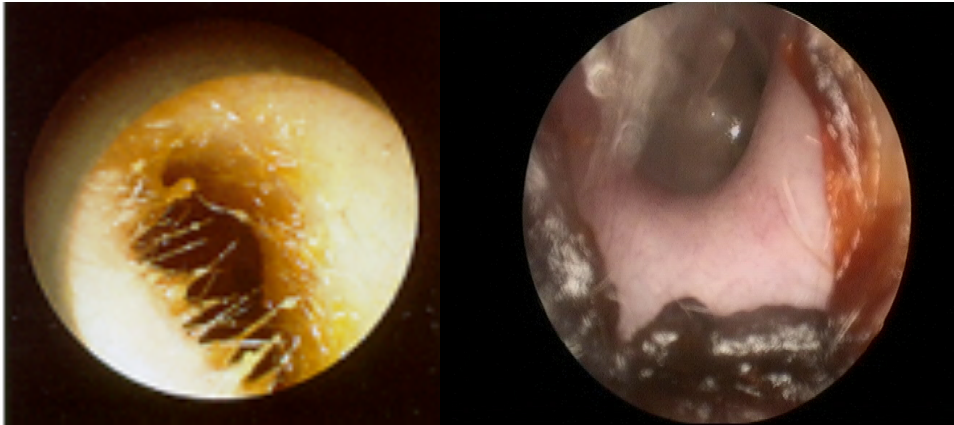
In een gezonde gehoorgang hoort oorsmeer te zitten. Maar af en toe geeft oorsmeer problemen. Als u een hoortoestel draagt wordt het oorsmeer meestal met het oorstukje achter in de gehoorgang gedruwd en daar blijft het achter het oorstukje zitten en verdikt tot een oorprop.

Hoe moet je hier nu mee omgaan?



Inleiding

Oorsmeer (oorwas, cerumen) wordt gemaakt in 1000-2000 oorsmeerklieën naast de haartjes in de ingang van de gehoorgang en vormt een mengsel met talg, haartjes en keratine (bestanddeel van huid). Het meest voorkomende natte oorsmeer verandert van kleur en consistentie als het ouder wordt; van 'smeuige' goudgele droge oorsmeer-vlokken, via een stadium van plakkerig bruin oorsmeer naar hard donker (zwart) korrelig oorsmeer.



Oorsmeer hoort alleen in het buitenste deel (dicht bij uitgang) van de gehoorgang te zitten, waar het wordt gemaakt. De huid van de gehoorgang wordt langzaam vanaf het trommelvlies (spiraalvormig) vernieuwd richting uitgang van de gehoorgang en neemt zo het oorsmeer mee naar buiten (vergelijk het met een gletsjer).

Daarnaast masseert het kaakgewricht – dat onderdeel uitmaakt van de vooronderwand van de gehoorgang – door kauwbewegingen, gapen en praten de korreltjes oorsmeer naar de uitgang van de gehoorgang. Normale lichaamshygiëne (het met water wassen van een oor; douchen) doet de rest. Bij een gezonde gehoorgang bestaat er een evenwicht tussen aanmaak en afvoer van oorsmeer.

Functies van oorsmeer

Oorsmeer heeft meerdere functies:

- beschermen tegen vocht of uitdroging
- het wegvangen van kleine onrechtmatigheden (bijvoorbeeld: stof, vuil, insecten);
- het aanzuren van het leefmilieu voor bacteriën;
- afweer verzorgen tegen ziekmakende bacteriën en schimmels.

Om deze redenen moet uw gehoorgang dus oorsmeer bevatten. Onder normale omstandigheden hoeft er geen oorsmeer uit de gehoorgang gehaald te worden, want de gezonde gehoorgang reinigt zichzelf.

Waarom geeft oorsmeer soms problemen?

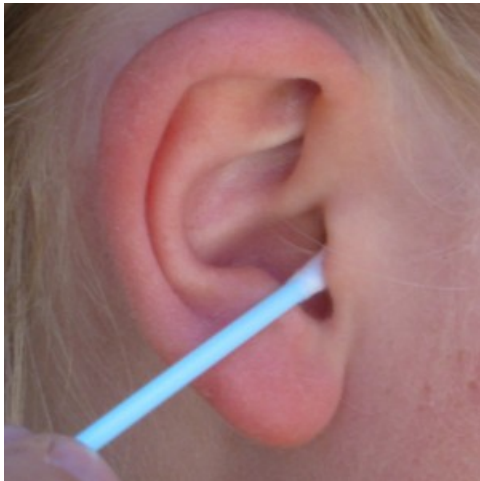
Dit evenwicht kan verstoord raken door o.a.:

- ouder worden (met te snelle indikking van oorsmeer, zodat het oorsmeer hard, brokkelig en scherp wordt);
- manipuleren in de gehoorgang (waardoor stimulatie en/of ontsteking van de oorsmeerklieren);
- terugduwen oorsmeer (door het oorstukje van het hoorapparaat);
- afwijkende bouw van de gehoorgang (nauw, afwijkende botvormingen);
- overmatige haargroei in de gehoorgang;
- ziekten (bijvoorbeeld eczeem, suikerziekte).

Een remmend effect op het transport van oorsmeer naar buiten verstoort dat evenwicht, waardoor oorsmeerophoping kan ontstaan met oorsmeer dieper in de gehoorgang.

Daarnaast kan de combinatie van verstoring van samenstelling, hoeveelheid oorsmeer en beschadiging van de gehoorganghuid een [gehoorgangontsteking](#) (otitis externa) geven.

Verwijderen van oorsmeer



Het wattenstaafje mag niet dieper dan dit in het oor!!

Alleen oorsmeer dat zichtbaar is in de opening van de gehoorgang mag worden verwijderd. U kunt dat het beste doen met een wattenstokje. Als leidraad kan gelden dat het wattenpluimpje (zie foto) altijd in zijn geheel zichtbaar moet blijven. Op deze manier is het risico het kleinst dat u te diep gaat en zo oorsmeer dieper duwt.

Met alleen ronddraaiende bewegingen kan de ingang schoongemaakt worden.

Het toegeven aan de drang om oren dieper schoon te moeten maken is absoluut verkeerd. Het schoonmaken van de gehoorgang op een andere manier dan de natuur al doet, heeft het potentiële risico van beschadiging van de kwetsbare huid, waarna een ontsteking snel kan ontstaan.

Vaak wordt het oorsmeer ook dieper in de gehoorgang

geduwd in plaats van verwijderd. Bovendien wordt de oorsmeerproductie aangezet. Een vicieuze cirkel dreigt door verstoring van het evenwicht tussen aanmaak en afvoer van oorsmeer.

Vaak gebruikte verkeerde schoonmaakhulpmiddelen zijn: o.a. ballpoint, haarspeld, lucifer, paperclip en tandenstoker. Bij apotheek, drogist en via de reclame zijn er verschillende “als veilig aangeprezen” schoonmaakhulpmiddelen te verkrijgen. Echter, ook deze attributen hebben dezelfde potentiële risico's:

- ze zijn de voornaamste veroorzakers van de vorming van “probleemveroorzakend” oorsmeer;
- ze hebben als risico dat de gehoorganghuid wordt beschadigd en
- ze kunnen het oorsmeer dieper dan het buitenste deel van de gehoorgang duwen, waarna het zich daar ophoopt en niet meer door het lichaam zelf optimaal naar buiten kan worden getransporteerd.

Kunnen oorsmeeroplossers altijd veilig gebruikt worden?

Commerciële oorsmeeroplossers, baby- of slaolie worden vaak geadviseerd om oorsmeerproblemen te voorkomen. Deze middelen lossen het oorsmeer niet op, maar maken het soms dunner en weken het los van de gehoorganghuid, zodat het natuurlijke transport in de gehoorgang beter kan verlopen. Ook het uitspuiten van een gehoorgang zou hierdoor mogelijk gemakkelijker gaan (zie verder).

Sommige oorsmeeroplossers bevatten conserveringsmiddelen die een allergische reactie van de gehoorganghuid kunnen opwekken (zie ook pagina over gehoorgangontsteking)! De meeste artsen adviseren om deze reden zelden oorsmeeroplossers te gebruiken.

Is oorsmeer de oorzaak van jeuk in de oren?

Jeuk in de gehoorgang heeft meerdere oorzaken, die vaak gecombineerd voorkomen:

- een droge huid zonder de bescherming (coating) van een goede kwaliteit oorsmeer;
- de aanwezigheid van harde korstjes oorsmeer;
- losse afgestoten velletjes huid of haren;
- onder langdurig niet-verplaatsend oorsmeer ontstaat “broei”;
- eczeem;
- een allergische reactie op de gebruikte schoonmaakhulpmiddelen (nikkelallergie).



Miracell is een zachte oren olie.

Zeker met het dragen van oorstukjes is de verzorging van de huid erg belangrijk om problemen te voorkomen. Een paar keer per week een druppeltje olie om de huid te beschermen kan heel aangenaam zijn. Ook bij Lab Formaat te koop.

Meer last van oorsmeer door een hoortoestel

Een hoortoestel kan alleen functioneren met een zogenaamd oorstukje of universeel dopje dat de gehoorgang goed moet afsluiten. Het steeds weer aanbrengen, gebruiken en verwijderen van dit oorstukje, zet soms de talg- en oorsmeerklieren aan tot grotere aanmaak en geeft ander samengesteld oorsmeer. Bovendien duwt het oorstukje als een bulldozer het oorsmeer weer terug de gehoorgang in, zodat een “muur van oorsmeer” kan ontstaan voor de geluidsuitgang van het hoortoestel. Zo kan een paar milligram oorsmeer de werking van een hoorapparaat ongedaan maken en piepen (= rondzingen) veroorzaken. Regelmatiger oorsmeer laten verwijderen zal nodig zijn.

Hoe wordt oorsmeer door een arts verwijderd?

Een huisarts zal vrijwel altijd een gehoorgang uitspuiten en een KNO-arts zal meestal een gehoorgang onder zicht van een oormicroscop met instrumentjes schoonmaken:

Uitspuiten

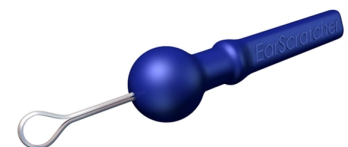
Een huisarts – of zijn/haar doktersassistente, die daar ook voor heeft geleerd – zal met schoon water op lichaamstemperatuur de gehoorgang reinigen door water in de gehoorgang te spuiten. Bij het weer naar buiten komen van het water komt het oorsmeer mee.

Deze procedure neemt enkele seconden in beslag en lukt in 95% van de gevallen in één keer. Soms is het nodig meerdere malen achtereen op enkele dagen na elkaar uit te spuiten. Uw arts zal u adviseren wel of niet voorafgaand aan het uitspuiten, met bijvoorbeeld babyolie, te druppelen.

Het op goede wijze uitspuiten van een gehoorgang zal zelden leiden tot directe problemen (gehoorgang- of trommelvliesbeschadiging) of later een gehoorgangontsteking, tenzij de huid reeds voor het uitspuiten beschadigd is of door het uitspuiten beschadigd wordt. Het uitspuiten van een gehoorgang mag niet pijnlijk zijn. Pijn betekent beschadiging en verdient dan speciale aandacht. Na afloop van het uitspuiten moet de gehoorgang goed worden uitgedroogd (zie verder). Als telkens een gehoorgangontsteking ontstaat na uitspuiten, is het raadzaam hier verder vanaf te zien. Het instrumenteel reinigen van de gehoorgang met stofzuigertje en/of oorsmeerhaakje en oormicroscop door een KNO-arts is dan noodzakelijk.

Instrumenteel

Een KNO-arts gebruikt instrumenten (haakjes of een stofzuigertje) om – al naar gelang de aard van het oorsmeer (dik, dun, hard, korrelig, etc.) – zo voorzichtig mogelijk het oorsmeer naar buiten te werken. Dit noemt de KNO-arts een oortoilet en gebeurt onder direct zicht, meestal met een oormicroscop, of videootoscoop. Ook deze procedure kan in enkele seconden gebeuren, maar soms is een minutenlang oortoilet noodzakelijk.



Mag een gehoorgang altijd worden uitgespoten?

Aandoeningen waarbij het uitspuiten van een gehoorgang in de huisartsenpraktijk niet is toegestaan zijn:

- een gaatje in het trommelvlies(perforatie);

- een in het verleden doorgemaakt gaatje in het trommelvlies;
- recent ongeluk van het oor;
- een loopoor (pusuitvloed) bij een gehoorgangontsteking of een geperforeerd trommelvlies met een middenoorontsteking.

De huisarts zal in die gevallen de gehoorgang niet willen uitspuiten en de patiënt verwijzen naar een KNO-arts.

Daarnaast bestaan er omstandigheden die uitspuiten vaak minder verstandig maken:

- een bestaande, hevig pijnlijke gehoorgangontsteking;
- een recent doorgemaakte gehoorgangontsteking;
- te kwetsbaar geworden huid van de gehoorgang na een gehoorgangontsteking;
- een doorgemaakte ooroperatie.

Hier zal de huisarts een afweging moeten maken tussen toch zelf doen (mogelijk instrumenteel) of doorsturen naar een KNO-arts.

Hoe kan een oor het beste gedroogd worden na watercontact?

De veiligste en doeltreffendste methode is met een enkel tissuevelletje. U vouwt dit om uw pink en zuigt uw gehoorgang als het ware droog (zuigende werking van dun papier). Beweeg uw pink op en neer in de gehoorgang en gebruik de zwaartekracht door uw hoofd zo schuin mogelijk te houden. Ga net zo lang door tot het tissuepapier droog blijft. Dit kan enkele minuten duren.

Moeten oren van kinderen worden schoongemaakt?

Ook bij kinderen is oorsmeer nodig voor een harmonieus evenwicht in de gehoorgang. Alleen het schoonmaken van zichtbaar oorsmeer mag gedaan worden. De samenstelling van "kinderoorsmeer" beschermt beter dan bij ouderen. Hierdoor komt een gehoorgangontsteking bij kinderen gelukkig zelden voor.

Geeft oorsmeer gehoorvermindering?

Alleen een oorsmeerprop die de gehele gehoorgang afsluit, vaak tegen het trommelvlies geeft gehoorvermindering.

Hoe komt het dat bij een oortoilet soms een hoestbui ontstaat?

Hoesten na aanraking van de gevoelige gehoorganghuid ontstaat door prikkeling van dezelfde zenuw, als de zenuw in het strottenhoofd die hoesten veroorzaakt.

Bron voor deze brochure is een uittreksel van de website van KNO: www.kno.nl