

Klaargemak - Ontmaskering van de mythes van klaren bij het duiken

Antropologische studies op *Homo subaquaticus* laten zien dat leden van deze soort snel kunnen leren—tegen een zekere prijs—dat hun oren een belangrijke rol spelen wanneer ze onderwater gaan. Het meest voorkomende onderwaterongeval dat zich bij deze soort voordoet is barotrauma. Maar toch, als het gaat om het produceren van mythes hebben de meest fantasierijke verhalen die de leden van deze soort produceren niet zo zeer te maken met barotrauma, maar vooral met hoe gassen van invloed zijn op het lichaam en vooral op het brein. Verhalen over het onderwerp van klaren en de juiste hygiëne van oren en neus schijnen zeldzaam te zijn. Evolutie aan de gang?

"Tegenwoordig zijn duikers goed geïnformeerd; ze honger naar kennis"

Dr. Cosimo Muscianisi, KNO specialist, duik- en hyperbaar arts, en gepassioneerd technisch duiker, heeft geen twijfels: "Op grond van hun vragen en de terminologie die ze gebruiken, zien we goed geïnformeerde duikers tijdens bijeenkomsten en conferenties."

"Jammer genoeg zien we sommige slechte praktijken onder duikers en niet-duikers. Ongelukkigerwijze proberen sommige duikers zelfs oorsmeer te verwijderen met gebruikmaking van niet geschikte instrumenten zoals delen van tandenstokers en wattenstaafjes. Het diep inbrengen van oordopjes of rubber delen van een koptelefoon kan leiden tot de ingreep van een oorspecialist van het verwijderen ervan."

Een zorgvuldige duiker zal waarschijnlijk geen voorwerpen die het oor permanent kunnen beschadigen, zoals pennen en pennendopjes, in zijn gehoorgang stoppen. Ja, zoals Dr. Muscianisi heeft gezien zijn er mensen die geloven dat het kleine gleufje op het uiteinde van de dop, zoals die bij sleutels, geschikt is voor het verwijderen van oorsmeer. In het algemeen doe wij als duikers, niet zulke dwaze dingen. Wij maken andere fouten.



Het grijze gebied

Tijdens de beginnerscursus pikken duikers maar al te vaak een paar ideeën op over duikfysiologie. Hun kennis neemt toe naarmate ze verder in hun opleiding komen. Een beginnende, gebrevetteerde duiker is meestal bang om de regels te overtreden; zij gaan zeker niet duiken met een verkoudheid of sinusitis. Maar wat ook nog eens zo is, is dat omdat ze de heilige instructie in hun duikboek opvolgen die stelt dat een reverse block tot iets veel ergers kan leiden dan een afgezegde duik, beginnende duikers ten allen tijde het gebruik van neusdruppels vermijden. Een duikprofessional daarentegen neemt misschien efedrinederivaten of andere oraal toegediende vaatvernauwende middelen vanwege hun langdurende effect als ze daar behoefte toe voelen, ondanks (en soms met opzet negeren van) een reeks aan daarmee gepaard gaande neveneffecten die niet samengaan met duiken.

Als het ware bevoegd door een handjevol ideeën zijn duikprofessionals typisch de meest waarschijnlijke duikers die een overmaat aan zelfvertrouwen tentoonstellen. Net zoals alle duikers. Of het nu beginners of instructeurs zin, komen ze heel sterk in de verleiding om een zelf-diagnose te stellen met behulp van Het beruchte "internet raadplegen". De meeste duikers, en zelfs nog meer niet-duikers, geven de schuld van een vol gevoel in de oren en verminderd gehoor, aan een overmaat aan oorsmeer, zegt Dr. Muscianisi. In veel gevallen zou het echter een symptoom van een middenoorprobleem kunnen zijn. Een verwaarloosde ontsteking van het middenoor kan leiden tot een verslechtering van de symptomen in het gebied van de mastoïde en het middenoor. Aan de andere kant zou, in het geval van jeuk als het voornaamste symptoom het ongecontroleerde gebruik van corticosteroïde druppels of tabletten kunnen leiden tot een verslechtering indien het geval te maken heeft met een schimmelinfectie van het buitenoor. In beide gevallen kunnen de gevolgen ernstig zijn, zoals permanente schade aan het gehoorsysteem of het voorgoed aan de wilgen hangen van iemands zwemvinnen.



Bovenaan de hitlijst

Bovenaan de lijst van onderwaterongevallen blijft barotrauma op nummer een staan. Het is moeilijk om een duiker te vinden die daar nooit last van heeft gehad. Als er een barotrauma optreedt weten we allemaal waar we de schuld moeten neerleggen: verkeerd klaren, het gedachteloos gebruiken van decongestiva, of duiken in een niet perfecte gezondheidsconditie, zoals bij tekenen van een verkoudheid. Jammer genoeg bieden de heilige opleidingsteksten weinig om tegemoet te komen aan de hang naar kennis van de duikers betreffende dit onderwerp. Met als gevolg dat de meeste duikers maar een of twee klaartechnieken kennen. De meer ervaren duikers kennen er drie. Maar slechts een geringe fractie van de duikers is in staat om volledige beheersing van zelfs maar een van deze technieken te laten zien.

Een heleboel duikers zijn zich er niet van bewust dat het klaren op dieptes van zelfs maar tien meter moeilijk, zo niet onmogelijk, kan zijn zonder de hulp van gas onder druk uit de duikapparatuur. Veel duikers zijn zich niet bewust van het feit dat klaren met het hoofd naar beneden en de voeten omhoog een uitdaging kan zijn. Toch gebruiken we voortdurend onze oren, neus en keel om te ademen, slikken, spreken, ruiken en proeven. Maar we hebben daar niet volledig de controle over. Onderhoud en controle over dit deel van het lichaam is historisch het exclusieve domein van operazangers. Jammer voor ons hebben operazangers nog nooit een klaarcursus voor duikers ontwikkeld. Kun je je dat voorstellen? Maar ja, de meeste duikers zouden het moeilijk vinden om een hoge C te produceren.

Dit gezegd hebbende is het nu tijd om uit te vinden hoeveel jij begrijpt van het klaren. Ben je er klaar voor? Knijp in je neus en [klik hier!](#)

Aanvullende hulpbronnen:

Ben jij op zoek naar het vergroten van jouw bewustzijn en vaardigheidsniveau betreffende klaren? DAN Europe staat achter je. Italiaans "No Limits" freediving kampioen Andrea Zuccari, werkt met DAN Europe samen om de Equaleasy-Equalisation Awareness Cursus te ontwikkelen bedoeld om jou de controle te geven over het klaren en biedt drie niveaus van brevetteering, afhankelijk van jouw interesse en kwalificaties; Equaleasy cursist, instructeur of instructeur trainer. Leer hier meer over de cursus: [Equaleasy cursus](#).

Over de auteur

DANlid sinds 1997, Claudio Di Manao is PADI en IANTD duikinstructeur. Hij is de auteur van een reeks boeken en novelles over duiken, waaronder Shamandura Generation, een vrolijk portret van de Sharm el Sheik duikgemeenschap. Hij werkt samen met tijdschriften, radio en kranten, praat en schrijft over duikveiligheid, onderwaterleven en reizen.

Vertaler: Els Knaapen