

Stop met druppels!

Oor- en sinusletsels zijn de meest voorkomende klachten bij studenten en nieuwere duikers.

Vaak, komen duikers aan het oppervlakte, klagend over een gevoel van volheid in hun oor of oren. Ze beschrijven dit gevoel meestal alsof er in hun oren nog steeds water, benauwdheid of een opstopping, zit. Af en toe klagen ze ook over pijn. De mensen die klagen over pijn moeten anders worden behandeld dan diegenen die klagen over volheid of gelijkaardige symptomen.

De verslagen trommel

Werkelijke pijn, in tegenstelling tot druk of volheid, kan op een ernstig lichamelijk letsel duiden. Wat zijn de meest voorkomende oorzaken van oorpijn, die voorkomen bij het duiken? De meest voor de hand liggende verdachte is een geperforeerd (gescheurd) trommelvlies. Onvolledig klaren veroorzaakt een verhoogde druk op het trommelvlies meestal tijdens de afdaling (middenoor squeeze), maar het kan ook voorkomen bij het opstijgen (reverse block). Als hier niet goed mee wordt omgegaan door doeltreffend te klaren, kan de verhoogde druk het trommelvlies perforeren. Een bloeding in de uitwendige gehoorgang kan dan wel of niet zichtbaar zijn. De perforatie maakt het middenoor kwetsbaar voor infecties en verdere irritatie. Een ernstig middenoor barotrauma kan ook ontstaan zonder een geperforeerd trommelvlies en is net zo pijnlijk. Veel duikers geloven dat pijnklachten kunnen worden behandeld met enkele eenvoudige oordruppels, maar dit is niet het geval.

Hier zijn de redenen waarom: Alle druppels die je zonder voorschrift kan kopen of thuis zelf bij elkaar kan stellen, zijn bedoeld om "zwemmersoor" (een ontsteking van de gehoorgang of otitis externa) te voorkomen. De nadruk ligt op preventie. Zodra een letsel heeft plaatsgevonden, hebben deze druppels geen enkele therapeutische waarde. Bijna alle druppels, ongeacht hun oorsprong, bevatten een bepaalde hoeveelheid alcohol. Bij een daadwerkelijk geperforeerd trommelvlies, kan deze oplossing het middenoor binnenkomen via de perforatie. Vergeet niet dat op dit moment het middenoor erg geïrriteerd en gevoelig is. Alcohol zal op zijn minst tijdelijk de pijn voor de persoon in kwestie verhogen. Zie het net als het aanbrengen van alcohol op een open huidwond. Iedereen die dit ooit heeft meegemaakt, moet zich herinneren hoe pijnlijk dit kan zijn. Koude vloeistoffen in het oor introduceren, kan duizeligheid, misselijkheid en zelfs braken veroorzaken totdat de vloeistof is opgewarmd. Zelfs in afwezigheid van een perforatie, kan alcohol nog steeds pijn veroorzaken door de ernstige irritatie van het trommelvlies. Verdere schade aanbrengen door het gebruiken van druppels is onwaarschijnlijk, maar ze helpen alleszins niet in dit specifieke geval en kunnen onnodige pijn veroorzaken.

In zeldzame gevallen kan een duiker een ophoping van oorsmeer hebben (beïnvloed cerumen), dat zich gedraagt als een oordop. Hierdoor ontstaat een luchtruimte tussen het cerumen en het trommelvlies, deze kan niet worden gecompenseerd. Tijdens de afdaling, kan het oorsmeer verder in de gehoorgang worden geduwd, wat pijn veroorzaakt. Nogmaals, druppels die normaal gezien gebruikt worden om otitis externa te voorkomen, zijn in deze situatie van weinig of zelfs geen waarde.

Gevoel van volheid

Hoe zit het met de duikers die niet klagen over pijn, maar over een gevoel van water of volheid in hun oor of oren? Kunnen druppels een oplossing bieden als men geen pijn voelt? Wanneer er onvoldoende wordt geklaard, zorgt de verhoogde hydrostatische druk ervoor dat de trommelvliesen naar binnen buigen. Dit creëert een vacuüm effect. Als gevolg van de wetten van de fysica, zijn vacuüms niet bijzonder houdbaar; vocht en bloed beginnen de ruimte te vullen. Tegelijkertijd, beginnen de buizen van Eustachius in te zakken. Dit maakt de daaropvolgende pogingen om te klaren nog moeilijker, zonet compleet onmogelijk.

De vloeistof en/of het bloed is effectief gevangen in het middenoor, waardoor het gevoel van "water in het oor" of volheid ontstaat. De vloeistof zit niet in de uitwendige gehoorgang. In deze gevallen, waarin een gevoel van volheid of "water in de oren" zonder pijn wordt ervaren, veroorzaken oordruppels geen pijn maar ze hebben nog steeds geen waarde omdat het probleem zich niet in de uitwendige gehoorgang bevindt, maar in het middenoor. Een intact trommelvlies voorkomt dat de druppels het middenoor bereiken. De druppels kunnen al dan niet het ongemak vergroten, maar, nogmaals, is er geen reden om te vermoeden dat ze helpen de symptomen te verlichten. Het is uitermate belangrijk dat een duiker, die klaagt over één van de voorgenoemde symptomen, wordt ontmoedigd om verdere pogingen te ondernemen om te klaren omdat dit tot meer schade kan leiden. Uiteraard moeten verdere duikactiviteiten worden gestaakt.

Elke duiker die symptomen aan het oor ervaart na het duiken, en vooral pijn, moet worden onderzocht door een arts. De nood aan een evaluatie is nog belangrijker voor elke duiker die klaagt over gehoorverlies en/of oorsuizen (tinnitus). Een snelle behandeling van een geperforeerd trommelvlies kan verdere irritatie en infecties voorkomen. In gevallen waarin het trommelvlies niet geperforeerd is, kan een arts de pijn behandelen, de genezing bevorderen en een ernstig letsel uitsluiten. Bovenal, vergeet niet dat de meeste oordruppels worden gebruikt om otitis externa te voorkomen en zijn dus niet bedoeld om letsels te behandelen.

Leer meer over je oren en hoe je ze moet verzorgen tijdens het duiken met DAN's online seminar [Oren en duiken](#).

Om meer te leren

[Cleaning the outer ear for divers](#), by Alfonso Bolognini, AlertDiver.eu, 2008; 3: pp.11,12