

# Zo kom je van je oorpijn af!



- Deze minicursus is gebaseerd op de SORAG cursus Werken aan Chronische Ziekten.
- Deze cursus laat je kennismaken met een thema uit een van de SORAG-cursussen en mag uitsluitend worden gebruikt voor persoonlijke doeleinden.
- De auteursrechterlijke eigendommen liggen bij de Coöperatie SORAG-Akademie U.A., zodat deze cursus niet mag worden gekopieerd of gebruikt voor commerciële doeleinden.

## OORPIJN

Oorpijn (*otalgie*) kan verschillende oorzaken hebben. In de meeste gevallen is er sprake van een oorontsteking. Bij een acute middenoorontsteking is de pijn vaak heftig stekend en in de meeste gevallen ook bonzend. Is er sprake van een uitwendige oorontsteking, dan heeft men meestal ook jeukklachten in het gehoorkanaal. Bij zeer heftige zenuwpijn is er vaak een herpesinfectie (*herpes zoster oticus*) in het spel en in een enkel geval komt ook wel kanker van het middenoor (*middenoorcarcinoom*) voor.

Bij oorpijn is dus meestal sprake van een duidelijke aandoening van het gehoororgaan, maar het is ook mogelijk dat de pijn vanuit een andere plaats naar het oor uitstraalt. De oorzaak ligt dan heel ergens anders, bijvoorbeeld bij een slecht gebit of een ontsteking van de amandelen. Ook bij een keelontsteking en bij verkoudheid zie je de klacht 'oorpijn' vrij algemeen optreden.

Doorgaans zal het ter plaatse aanbrengen van een warme doek of een kompres een behoorlijke verlichting van de pijnklachten geven. Ook is het aan te raden om in een liggende houding het hoofd wat hoger te leggen, zodat de bloeddruk plaatselijk wat lager is. En natuurlijk moet de oorzaak van de oorpijn gezocht en bestreden worden. De klachten zullen anders gegarandeerd terugkomen.

### *HET OPTREDEN VAN OORAANDOENINGEN*

Ooraandoeningen behoren in sommige gevallen tot de gemakkelijkste en in andere gevallen weer tot de moeilijkst te behandelen aandoeningen. Sommige mensen krijgen er in hun leven niet of nauwelijks mee te maken, andere hebben er zelfs meerdere keren per jaar last van.

Ziekten van het gehoororgaan kunnen we in twee categorieën verdelen: acute en chronische aandoeningen.

**De acute ooraandoeningen** worden vaak veroorzaakt door kouvatten als gevolg van een verminderd weerstandsvermogen. De vermindering van het weerstandsvermogen wordt op haar beurt vaak weer veroorzaakt door gebrek aan slaap, het lijden aan andere ziekten, een verkeerde leef- of voedingswijze, maar ook wel overmatig alcoholgebruik.

**Bij chronische ooraandoeningen** liggen de zaken vaak anders. Ze komen vaak voort uit acute aandoeningen die onvoldoende behandeld zijn, of ze treden op als de patiënt een slechte conditie heeft. Vooral als de patiënt aan een andere ziekte lijdt, lijkt het alsof ooraandoeningen maar moeilijk willen genezen. Is een ooraandoening via het acute stadium chronisch geworden, dan is het vaak moeilijk deze adequaat en op korte termijn te genezen.

Een goed en gezond voedingspatroon en een verantwoorde leefwijze zijn noodzakelijk om ooraandoeningen te voorkomen en te genezen. Heb je de ziekte onder controle, maar blijft iemand ongezond leven, dan is het vrijwel zeker dat de ooraandoening binnen afzienbare tijd terugkeert.

Ter verhoging van de weerstand kan dagelijks een kopje **Urtica urens** (Brandnetelblad) worden genomen. Ook **Juglans regia** (Walnootblad) werkt sterk afweerbevorderend en kan als dagelijkse thee gedronken worden. Zo ook **Echinacea purpurea** (Rode zonnehoe). Je kunt er een thee van zetten, maar gemakkelijker toe te passen is de tinctuur die onder een groot aantal merknamen te koop is.

### **OORZIEKTEN BIJ KINDEREN**

Bij opgroeiende kinderen zie je ooraandoeningen veel vaker optreden dan bij volwassenen. Uit ervaring blijkt dat kinderen bij wie de amandelen zijn weggenomen of die tegen veel kinderziekten ingeënt zijn, vaker last hebben van ooraandoeningen dan kinderen die hun amandelen nog bezitten of niet gevaccineerd zijn.

De amandelen treden op als 'waakpost' voor schadelijke bacteriën en virussen die trachten de luchtwegen te infecteren. Via een dergelijke infectie ontstaat ook vaak oorontsteking of een andere ooraandoening.

Kinderen die gevaccineerd zijn tegen kinderziekten, maken die ziekten over het algemeen niet door. En het zijn juist de kinderziekten die een sterk reinigend effect hebben op het zich ontwikkelende organisme van het kind dat in de groei is. Door het moeten missen van deze reinigende kinderziekten zien we de laatste tientallen jaren een toename van chronische luchtweg- en ooraandoeningen optreden.

### *HET VOORKOMEN VAN OORAANDOENINGEN*

Het voorkomen van ooraandoeningen is eigenlijk de beste remedie, want heeft iemand eenmaal last van de oren, dan is dat vaak het begin van een langdurige periode van klachten. Conditie en afweer spelen bij het voorkomen van oorklachten een grote rol. Je kunt nog zo voorzichtig zijn en legio maatregelen nemen om oorklachten te voorkomen, wanneer je conditie slecht is en je afweer gering, ligt het gevaar van oorontsteking altijd op de loer.

De laatste jaren is gebleken dat voeding een belangrijke factor is bij het ontstaan van ooraandoeningen. Mensen die niet gezond eten, hebben een veel grotere kans op ooraandoeningen dan mensen die er een wat gezondere manier van eten op nahouden. Voldoende vitaminen en mineralen vormen een goede afweer tegen ziekteverwekkers. Bovendien blijken mensen met een slechte darmflora veel vatbaarder te zijn voor ooraandoeningen. Dat is ook het geval bij mensen die lijden aan darmverstopping of een andere vorm van darmfunctiestoornissen.

Vooraf kinderen die veel witmeelproducten en suikers te eten krijgen, zijn een gemakkelijke prooi voor ziekteverwekkers. Als gevolg van deze voedingsmiddelen kan niet alleen een dysbiose in de darm ontstaan, maar

kunnen zich ook schimmels vormen, bijvoorbeeld *Candida albicans*.

Uit een in 1994 gepubliceerd Amerikaans onderzoek blijkt verder dat er een verband bestaat tussen oorontsteking en voedselallergie. 78% van de kinderen met oorontsteking die bij het onderzoek betrokken waren, leed ook aan een of andere vorm van voedselallergie. Belangrijke boosdoeners daarbij zijn:

Koemelk	38%
Tarwe	33%
Eiwit	25%
Pinda's	20%
Soja	17%
Maïs	15%
Sinaasappel	10%
Kip	5%
Tomaat	5%
Appel	4%



Kinderen met een aangetoonde allergie voor deze stoffen, die tevens leden aan een oorontsteking, kregen gedurende enige tijd de genoemde voedingsmiddelen niet meer te eten. In 86% van de gevallen namen de klachten af of genazen de kinderen. Toen men na enige tijd de genezen kinderen de betreffende voedingsmiddelen weer liet eten, kwamen bij 94% van hen de klachten weer terug.

Oorklachten en oorontstekingen houden dus duidelijk verband met voedselallergie. Er kunnen ook nog andere voedingsmiddelen of stoffen in het spel zijn die de kans op een ooraandoening vergroten. Daarom is het aan te bevelen om van patiënten met ooraandoeningen het voedselpatroon goed te onderzoeken en na te gaan of er sprake is van een voedselallergie of een allergie voor andere stoffen, zoals medicijnen of cosmetica.

### **DE BEHANDELING VAN OORPIJN**

Wanneer er sprake is van oorpijn, maar er geen specifieke oorzaak te achterhalen is, kun je de patiënt op

verschillende manieren behandelen. Het is belangrijk om de aandoening in het acute stadium direct en adequaat te behandelen, aangezien ooraandoeningen nagenoeg altijd de neiging hebben chronisch te worden. Fytotherapeutisch kun je gebruikmaken van:

**Allium cepa** (Ui), het meest probate middel tegen een acuut opkomende oorpijn. Ontdoe de ui van zijn schillen en snij of hak deze in kleine stukjes. Doe de gesnipperde ui in een schone zakdoek of een stuk gaas en bevestig deze tegen het oor of de onderkant van het oor van de patiënt. Dit kan met behulp van pleisters, maar ook door het geheel af te dekken met een handdoek die om de nek wordt geknoopt.

**Allium sativum** (Knoflook) vormt een goed alternatief voor een ui. Het gepelde teentje knoflook wordt in een dun gaasje gewikkeld en vervolgens tegen het oor geplaatst.

**Matricaria chamomilla** (Kamillebloesem) is een ander zeer probaat middel bij de behandeling van acute oorpijn. Je kunt het maken op basis van olijfolie. In 50 gram olijfolie kook je 10 gram kamillebloesem au bain marie gedurende 1 minuut. Nadat je de olie gezeefd hebt, kun je deze als oordruppels lauwwarm toepassen.

**Thymus vulgaris** (Echte tijm) wordt soms beter verdragen door patiënten die last hebben van de indringende lucht van ui of knoflook. Zet een klein pannetje met olie in een grotere pan met kokend water (au bain marie) zodat de olie verwarmd wordt. Na enige tijd leg je een takje tijm in de olie en je laat dit enkele minuten trekken. Verwijder dan het takje en druppel met behulp van een pipet de lauwwarme tijmolie in de gehoorgang. Tijmolie is overigens ook kant-en-klaar bij de drogist te koop.

**Tussilago farfara** (Klein hoefblad). Van het klein hoefblad kan een aantal bladeren worden uitgeperst. Het sap druppel je voorzichtig in het oor.

**Verbascum thapsiforme** (Koningskaarsbloesem) kun je eveneens als geneesmiddel bereiden, in het bijzonder als de oorpijn regelmatig terugkomt en een patiënt oor-druppels in voorraad moet hebben. Een handvol verse bloesem doe je samen met 100 gram olijfolie in een heldere, doorzichtige fles, die je gedurende 3 tot 4 weken aan het zonlicht blootstelt. Daarbij moet je de massa elke dag gedurende enige seconden goed schudden. Bij pijnklachten kunnen meermalen per dag enkele druppels olie in het oor worden gedruppeld.

**Viola odorata** (Maarts-viooltjeblad en -bloesem) wordt bij oorpijn als thee gedronken. De thee zet je door 1 theelepel blad en bloesem met 1 kopje koud water te overgieten, korte tijd te koken en daarna 5 minuten te laten trekken. De thee dient niet te warm gedronken te worden.

Ook kan een kruidenkompres worden toegepast, dat bestaat uit:

10 gram **Equisetum arvense** (Heermoes), 20 gram **Geranium robertianum** (Robertskruid), 10 gram **Matricaria chamomilla** (Kamillebloesem) en 5 gram **Sambucus nigra** (Vlierbloesem). De kruiden goed met elkaar vermengen, in 0,5 liter water strooien en aan de kook brengen. Direct hierna kan het water afkoelen, waarna de kruiden nog 10 minuten mogen trekken. Vervolgens de natte kruiden in een doek wikkelen en op het pijnlijke oor leggen.

### LOPEND OOR

Een lopend oor (*otorroe*), dat ook wel lijmoor wordt genoemd, zien we meestal optreden in combinatie met een oorontsteking, of nadat een oorontsteking niet afdoende behandeld is. Ook in het oor peuteren en zwemmen in gechloreerd water, alsmede het gebruik van farmaceutische oordruppels, kunnen een chronisch lopend oor veroorzaken. Daarnaast zien we otorroe ook nogal eens optreden bij mensen die lijden aan een steenpuist in het oor.

In de eerste plaats is het van belang dat een eventuele oorontsteking of een andere aandoening in het oor behandeld wordt. Ook is het belangrijk dat de constitutie van de patiënt zo goed mogelijk is. Daarnaast kunnen we het oor behandelen door dit te wassen of te spoelen met:

**Lamium purpureum** (Paarse dovenetelbloesemtoppen): 2 eetlepels kruid gedurende 20 minuten laten trekken in 1 liter aan de kook gebracht water.

**Vinca minor** (Maagdenpalmsblad): 2 eetlepels kruid gedurende 10 minuten koken.

Beide middelen kun je gebruiken om het oor mee uit te wassen, maar ook om er omslagen mee te bevochtigen.

#### UITWENDIGE OORONTSTEKING

Een uitwendige oorontsteking (*otitis externa*) kan worden veroorzaakt door bacteriën (*Staphylococcus pseudomonas*) en schimmels (*Aspergillus flavus* en *Aspergillus niger*). Ook een beschadiging van de gehoorgang door peuteren of het verwijderen van oorsmeer met wattenstokjes, kan een infectie veroorzaken, evenals wassen en zwemmen. Soms zie je dat een huidziekte zoals eczeem een oorontsteking veroorzaakt, of dat de patiënt allergisch is voor bijvoorbeeld een bepaald type haarspray of voor oordruppels.

Bij een ontsteking van de uitwendige gehoorgang is er eigenlijk altijd sprake van jeuk en in een aantal gevallen ook van pijn. Zelden zie je hierbij gehoorverlies optreden, een gevaar dat overigens toeneemt wanneer zich ongerechtigheden op het trommelvlies bevinden. In sommige gevallen ontsteekt niet alleen de uitwendige gehoorgang, maar ook de oorschelp.

Wanneer bij een *otitis externa* veel etter wordt geproduceerd, is de infectie meestal ontstaan door bacteriën, peuteren in het oor of zwemmen. In een enkel geval

treedt een vochtige vorm van uitwendige oorontsteking ook op als complicatie van een middenoorontsteking waarbij etter gevormd wordt. Ook dan is er sprake van jeuk, maar staat de pijn voorop en is er tevens sprake van een duidelijk gehoorverlies en soms ook van oorsuizen. De gehoorgang is rood en gezwollen en er is vocht te zien. In ernstige gevallen is eveneens de oorschelp aangedaan en een enkele maal zelfs de directe omgeving van het oor.

In beide gevallen is het raadzaam het oor goed schoon te houden met water. Eventueel kunnen antibiotica of homeopathische middelen worden toegepast.

#### *FYTOTHERAPEUTISCHE BEHANDELING*

**Brassica oleracea** (Koolblad) kan altijd gebruikt worden, ongeacht of het van witte, groene of rode kool komt. De bladeren worden gekneusd en op het oor gelegd. Daaromheen komt nog een wollen doek. De pijn zal bij een dergelijke behandeling meestal snel afnemen, terwijl ook het doorbreken van de ontsteking bespoedigd wordt.

Je kunt ook een omslag maken van een mengsel van kruiden dat bestaat uit 30 gram **Malva sylvestris** (Groot kaasjeskruid) en 30 gram **Verbascum thapsiforme** (Koningskaarsbloesem). De gemengde kruiden kook je gedurende 5 minuten in een klein beetje water en doe je vervolgens in een omslag, die op het pijnlijke oor wordt gelegd.

**Anthyllis vulneraria** (Wondklaverbloesem) is een uitstekend antibiotisch en wondhelend middel, dat gemaakt kan worden door 1 eetlepel bloesem in 0,25 liter kokend water gedurende 15 minuten te laten trekken. Daarna kun je de thee, die op lichaamstemperatuur moet zijn, druppelsgewijs in het oor aanbrengen.

**Amygdalus communis** (Amandelboompit) kan als amandelolie toegepast worden, maar het is dan wel belangrijk om uitsluitend natuurzuivere amandelolie te gebruiken.

Als een oorontsteking heel acuut optreedt of verergert en geen geneesmiddelen of kruiden voorhanden zijn, kan **Zweeds kruidenbitter** toegepast worden. Op een stuk watten breng je wat kruidenbitter aan en je houdt dit tegen de oorstreek. De watten dek je vervolgens af met een stukje plastic, waarover weer een warme doek of sjaal gaat. Zweeds kruidenbitter kan bruine vlekken veroorzaken, dus let op kleding en beddengoed.

Ook kun je de remedies toepassen die we hiervoor reeds besproken hebben, zoals een **uien-** of **knoflookomslag**.

Als er gevaar bestaat voor scheuring van het trommelvlies kan **kamilleolie** gebruikt worden, terwijl bij ettering van het middenoor vooral **uienolie** geschikt is.

#### *GEMMOTHERAPEUTISCHE BEHANDELING*

In geval van een oorontsteking kan afwisselend **Juglans regia 1D** (Walnoot) en **Rosa canina 1D** (Hondsroos) worden gegeven, 3 x daags 30 druppels op een beetje water.

#### *BEHANDELING MET KLEIPASTA*

Met behulp van kleipasta kun je een eenvoudige uitwendige oorontsteking behandelen. Knijp uit de kleitube vijf cm kleipasta en druk dit tegen de huid, direct achter de oorschelp. Laat dit een half uur tot drie kwartier zitten. Als de patiënt het prettig vindt, mag de klei ook op het omgekeerd deksel van een pan met kokend water even verwarmd worden.

#### *BEHANDELING MET AROMATHERAPIE*

In het oor mag 1 theelepeltje verwarmde olie die is vermengd met 2 druppels lavendelolie, worden gedruppeld, maar niet als het trommelvlies beschadigd is. Het druppelen gaat het beste met een pipetje. Eventueel kan de patiënt een watje in het oor stoppen. Voor een loopoor wordt dezelfde behandeling aanbevolen.

### STEENPUIST IN HET UITWENDIGE OOR

Heel pijnlijk is het wanneer zich in het uitwendige oor een steenpuist vormt en daardoor een ontsteking (*otitis externa circumscripta*) ontstaat. De steenpuist ontwikkelt zich vanuit een talgkliertje of een haarfollikel. Doorgaans heb je dan te maken met een infectie met *Staphylococcus aureus*, maar ook speelt vaak een mechanische beschadiging door peuteren of schoonmaken van het oor met een wattenstaafje, een belangrijke rol.

De steenpuist zal over het algemeen moeten worden behandeld. Daarbij wordt de huid boven de steenpuist verweekt door hierop trekzalf aan te brengen. De steenpuist trekt dan in de richting van het verweekte weefsel en breekt op een gegeven moment door. In normale gevallen kan dan na enkele dagen druppelen met olijf- of maïskiemolie de prop oorsmeer die zich gevormd heeft, uit het oor worden gespoten. Wanneer de patiënt zich erg ziek voelt of koorts heeft, kan het noodzakelijk zijn toch een antibioticum toe te passen.

### MIDDENOORONTSTEKING

Middenoorontsteking (*otitis media*) is een aandoening die bij kinderen relatief veel voorkomt, maar je ziet haar soms ook wel bij volwassenen optreden.

We maken bij de behandeling van een middenoorontsteking onderscheid in:

- de plaats waar de ontsteking optreedt
- de verwekker van de aandoening
- de klachten die daarbij ontstaan.

### ACUTE MIDDENOORONTSTEKING

Een acute middenoorontsteking (*otitis media acuta*), die ook wel *OMA* wordt genoemd, treedt vooral op bij kinderen tussen één en zes jaar. Bij een kind treft de aandoening meestal beide oren. Bij een ouder iemand merkwaardig genoeg maar één oor.

De ziekte kan door verschillende bacteriën worden veroorzaakt, waarvan in volgorde van belangrijkheid de bekendste zijn:

- *Streptococcus pneumoniae*.
- *Haemophilus influenzae*.
- *Branhamella catarrhalis* (voorheen: *Neisseria catarrhalis*).
- *Streptococcus haemolyticus*.

De infectie kruipt meestal via de buis van Eustachius naar het middenoor en wordt vaak voorafgegaan door een acute neusslijmvlies- of amandelontsteking. Ook bij kinderziekten zoals waterpokken en mazelen, komt een acute middenoorontsteking als complicatie wel voor.

De patiënt klaagt bij een acute middenoorontsteking over oorpijn die meestal erg hevig is en een bonzend karakter heeft. Vooral jonge patiëntjes voelen zich erg ziek. Er is sprake van koorts en soms heeft men spijsverteringsstoornissen (*dyspepsie*) of braakt men (*vomitus*). Bij volwassenen treedt nogal eens oorsuizen (*tinnitus*) op en in mindere mate duizeligheid (*vertigo*). Het trommelvlies puilt door de overdruk naar buiten uit en is erg rood gekleurd, maar wanneer de druk op het trommelvlies nog hoger wordt, kleurt dit bleek. Dit laatste geeft aan dat het trommelvlies op scheuren staat.

Als complicatie van een acute middenoorontsteking treedt soms een acute ontsteking van het mastoid (*mastoiditis*) -het tepelvormig uitsteeksel van het slaapbeen- op, iets wat plaatselijke pijn veroorzaakt. In ernstige gevallen kan een acute hersenvliesontsteking (*meningitis*), een acute ontsteking van het labyrinth (*labyrinthitis acuta*) of zelfs een hersenabces optreden. Daarom mag een acute middenoorontsteking nooit veronachtzaamd worden.

Wanneer de klachten niet zo ernstig zijn, is het gebruik van homeopathische middelen of fytotherapeutische preparaten aan te raden, maar wanneer de klachten heviger worden of de patiënt zwak is, is het beter om de hulp

van een arts in te roepen, zeker als er sprake is van een dreigende perforatie van het trommelvlies. Het doorprikken van het trommelvlies (*paracentese*) kan in sommige gevallen veel pijn en narigheid voorkomen. Daarnaast is het zo dat een doorgeprikte trommelvlies veel gemakkelijker en sneller herstelt dan een trommelvlies dat spontaan geperforeerd is.

### FYTOTHERAPEUTISCHE BEHANDELING

Ook bij een acute middenoorontsteking kun je **Brassica oleracea** (gekneusd Koolblad) toepassen, omdat dit het doorbreken van de ontsteking bevordert en daardoor de druk in het oor laat afnemen, waardoor eveneens de pijn vermindert.

Voor toepassing in het oor kun je een thee maken van **Anthyllis vulneraria** (Wondklaverbloesem), dat afgekoeld tot lichaamstemperatuur met enkele druppels tegelijk in de gehoorgang kan worden aangebracht.

Daarnaast kan een kompres gemaakt worden van **Malva sylvestris** (Groot kaasjeskruid) of **Verbascum thapsiforme** (Koningskaarsbloesem).

Als uitwendige olie die achter het oor aangebracht dient te worden, kun je **Amygdalis communis** (Amandelolie) toepassen.

### GEMMOTHERAPEUTISCHE BEHANDELING

Net als bij een uitwendige oorontsteking kan bij een acute middenoorontsteking afwisselend **Juglans regia 1D** (Walnoot) en **Rosa canina 1D** (Hondsroos) worden gegeven.

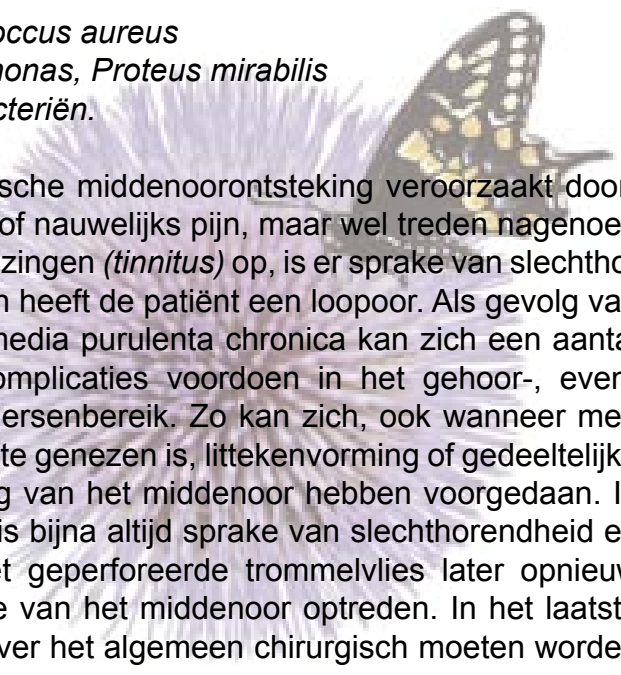
### CHRONISCHE MIDDENOORONTSTEKING

Als sprake is van een chronische middenoorontsteking (*otitis media purulenta chronica*), heeft iemand al enige tijd met een acute ontsteking rondgelopen. Bij een chronische ontsteking zie je dat het slijmvlies van de trommelholte en de gehoorbeentjes ontstoken zijn en in sommige gevallen ook het bot van de trommelholte.

Doorgaans is er tevens sprake van een chronische ontsteking van het mastoïd (*mastoiditis*).

In veel gevallen ontstaat de chronische middenoorontsteking uit een niet genezen of onvoldoende behandelde acute middenoorontsteking. De meest voorkomende verwekkers zijn de bacteriën:

- *Streptococcus aureus*
- *Pseudomonas, Proteus mirabilis*
- *E. colibacteriën*.



Een chronische middenoorontsteking veroorzaakt doorgaans niet of nauwelijks pijn, maar wel treden nagenoeg altijd oorsuizingen (*tinnitus*) op, is er sprake van slechthorendheid en heeft de patiënt een loopoor. Als gevolg van een otitis media purulenta chronica kan zich een aantal ernstige complicaties voordoen in het gehoor-, evenwicht- en hersenbereik. Zo kan zich, ook wanneer men van de ziekte genezen is, littekenvorming of gedeeltelijke verwoesting van het middenoor hebben voorgedaan. In zo'n geval is bijna altijd sprake van slechthorendheid en kan via het geperforeerde trommelvlies later opnieuw een infectie van het middenoor optreden. In het laatste geval zal over het algemeen chirurgisch moeten worden opgetreden.

### HOMEOPATHISCHE BEHANDELING VAN OORKLACHTEN

Bij de homeopathische behandeling van oorklachten kijken we niet zozeer naar de soort aandoening, maar vooral naar de symptomen die daarbij ontstaan en de omstandigheden waaronder deze zich voordoen.

De eerste twee tot drie keren geef je in het acute stadium om het kwartier tot hele uur 2 tabletjes, 10 korreltjes of 10 druppels. Na 2 tot 3 doses wacht je even af en kijk je of de toestand verbetert. Is dat het geval, dan schakel je over op 3 x daags een dosis, totdat de klachten helemaal verdwenen zijn. Komen de klachten na het stoppen van de toediening terug, dan kan de patiënt weer in hetzelfde

tempo doorgaan. Zie je helemaal geen reacties optreden, dan heb je waarschijnlijk voor het verkeerde middel gekozen.

Kinderen boven de tien jaar krijgen de dosis voor volwassenen, maar is je patiënt jonger, dan geef je het in evenredigheid met de leeftijd minder.

### **BEGINVERERGERING**

Ook bij de behandeling van een oorontsteking zie je soms een beginverergering optreden. Na het middel één of twee keer te hebben toegediend, nemen de klachten toe. In de meeste gevallen is dat een goed teken, want dan heb je voor het juiste geneesmiddel gekozen. Het lichaam wordt nog een klein beetje zieker en zal er dus meer en heftiger werk van maken om de ziektekiemen te bestrijden.

Wanneer je een beginverergering waarneemt, kun je twee dingen doen. De dosering onmiddellijk stoppen en afwachten of de genezing sterk genoeg doorzet, of de dosering verlagen door bijvoorbeeld maar de helft of een kwart van de gebruikelijke hoeveelheid te geven. Omdat het effect hiervan van geval tot geval kan verschillen, zul je dit zelf uit moeten testen.

Bij de behandeling van een middenoorontsteking heb je onder andere de beschikking over de volgende homeopathische geneesmiddelen:

#### **Aconitum D6-D12**

De koorts loopt snel op en er is sprake van een opkomende hevige pijn in het oor. Dit middel is vaak de eerste keus bij het optreden van de eerste klachten. Helpt het niet, dan kan worden overgeschakeld op Belladonna.

#### **Arsenicum album D12**

Kenmerkend is dat de gehoorgang bijzonder brandend aanvoelt. Uit het oor komt een waterige afscheiding, die vies ruikt.

### **Belladonna D6-D12**

Belladonna is een middel dat eigenlijk direct op Aconitum volgt. Er is een kloppende en borende pijn die tot diep in het oor voelbaar is, maar ook aan de achterkant van het oor. De pijn, die in aanvallen komt en gaat, trekt soms naar de keel en kan zo hevig zijn dat de patiënt bijna in razernij ontsteekt. Ook slaakt deze patiënt tijdens de slaap ineens een schreeuw, waarna hij van de pijn wakker wordt. De klachten verergeren onder andere door aanraking en in een liggende houding, terwijl bij half rechtop zitten de pijn juist iets afneemt.

### **Chamomilla D6-D12**

De oorpijn van Chamomilla voelt aan alsof er een mes in het oor wordt gestoken. Het oor is droog en er wordt dus geen overmatig oorsmeer geproduceerd. Vaak trekt de pijn -die bijna niet te verdragen is- naar de oorlellen. De patiënt is warm en bij verblijf in een warme omgeving verergert de toestand. Daarnaast heeft de patiënt dorst en is hij bijzonder geïrriteerd en prikkelbaar.

### **Pulsatilla D6-D12**

In tegenstelling tot bij Chamomilla zie je bij Pulsatilla wel afscheiding uit het oor komen. Het is een dikke vloeibare afscheiding, die onaangenaam ruikt en wegloopt in de oorschelp, die rood, warm en gezwollen is. Kenmerkend is dat de bijna gekmakende pijn wordt ervaren als zou er iets uit het oor worden gedrukt. De klachten verergeren in de nacht en in een warme kamer, terwijl ze afnemen bij beweging en in de open lucht. Ook koude kompressen op het oor verzachten de pijn enigszins.

### **Silicea D12**

Bij Silicea is er eveneens sprake van een loopoor met stinkende afscheiding, maar nu wordt de pijn anders ervaren. In het oor wordt een duidelijk bonken waargenomen, al dan niet in hetzelfde ritme als de hartslag. Onder invloed van geluid, bij het wassen, in de vochtige lucht en gedurende de ochtend nemen de klachten toe.

## VOETREFLEXTHERAPIE EN OORKLACHTEN

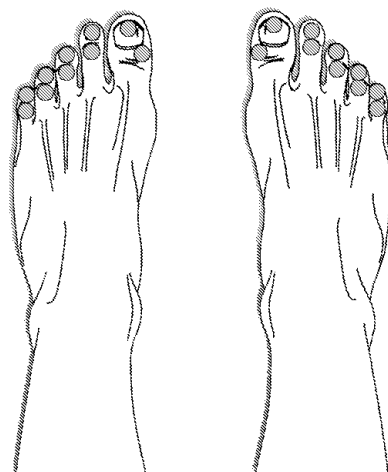
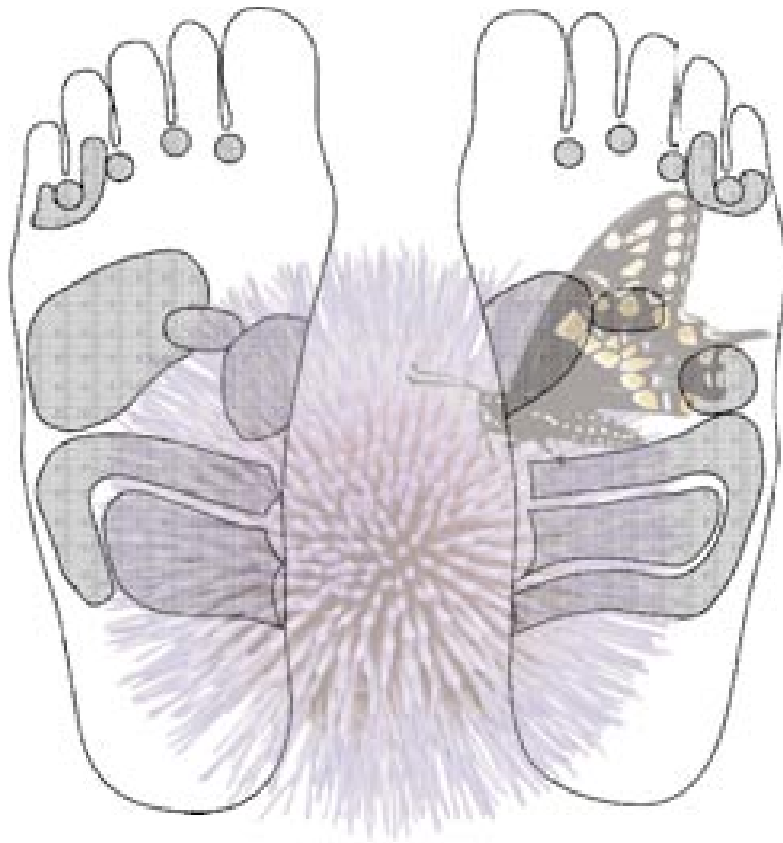
Ook met behulp van reflexologie kun je pijnklachten van en ontstekingen in het gehoororgaan behandelen. Vooral wanneer je een combinatie van behandelvormen toepast, bestaat een grote kans op een snel herstel en afname van de klachten.

Met behulp van de causale reflexzonetherapie kunnen de volgende zones behandeld worden:

- De **oorreflexzones**: ter verbetering van de doorbloeding en afvoer van schadelijke stoffen.
- De **kaakholte-** en **tandenreflexzones**: wanneer mogelijk sprake is van een haardinfectie in de kaak of in het gebit.
- De **bovenste lymfstelselreflexzones**: ter verbetering van de lymfverzorging en remming van de ontstekingsreactie.
- De **miltreflexzone**: ter stimulering van de productie van ontstekingsremmend hormoon.
- De **leverreflexzone**: ter verbetering van de verwijdering van afvalstoffen uit het lichaam.
- De **maagreflexzones**: ter stimulering van de inspeekseling en voorvertering van de spijsbrij.
- De **dunnedarmreflexzones**: ter stimulering van de vertering van het voedsel.
- De **dikkedarmreflexzones**: ter verbetering van de spijsvertering en de darmperistaltiek.
- De **zonnevlecht-** en **middenrifreflexzones**: ter ontspanning en vermindering van de pijnklachten.

## OORBUIJSJES NIET ALTIJD IDEEAAL

Steeds vaker worden we de laatste jaren geconfronteerd met de problematiek van de lijmoortjes bij kinderen bene-



den de vier jaar. Kinderen die last hebben van lijmoortjes, hebben over het algemeen geen pijnklachten, maar horen soms wel iets minder goed. In normale gevallen geneest deze aandoening -die bij kinderen die vaak verkouden zijn, meer voorkomt dan bij andere kinderen- en blijkt er geen blijvende gehoorschade te zijn.

Tot voor kort werden veel van deze kinderen onder narcose geopereerd. Tijdens deze operatie wordt een sneetje in het trommelvlies gemaakt, wordt het vocht weggezogen en wordt vervolgens een buisje (dat eigenlijk geen buisje is, maar de vorm heeft van een boordenknoopje) in het trommelvlies geplaatst. Dit buisje blijft enkele maanden op zijn plaats en valt er vervolgens vanzelf uit. Bij meer dan de helft van de kinderen komt de kwaal echter terug.

Het plaatsen van buisjes werd vooral gedaan omdat onderwijskundigen meenden dat het kind anders later taal-, lees- en spellingsproblemen zou krijgen. Enkele jaren geleden is echter gebleken dat kinderen met oor-buisjes niet over een betere taal-, lees- en spellingsvaardigheid beschikken dan andere kinderen. Daarom nemen ook KNO-artsen een steeds afwachtender houding aan.

Een andere onjuiste stelling blijkt te zijn dat kinderen die last hebben van lijmoortjes, antibiotica dienen te krijgen. In de praktijk blijkt dit geen enkel voordeel te hebben en eerder nadelen op te leveren, vooral vanwege de schade aan het afweersysteem en de darmvegetatie die bij het gebruik van antibiotica nu eenmaal ontstaat. Ook het verwijderen van de neusamandel blijkt nauwelijks zin te hebben en maakt het kind nog vatbaarder vanwege het gemis aan een controlepost in de luchtwegen, de belangrijkste functie van de amandel.

Ten slotte is ook het verwijderen van de keelamandelen bij kinderen met lijmoortjes in de meeste gevallen zinloos en schadelijk. Alleen wanneer er voortdurend keelklachten zijn, is er wellicht een reden om de keelamandelen te verwijderen, alhoewel met een verbeteren van de constitutie en een gezonder voedingspatroon vaak goede

resultaten worden bereikt. En uiteindelijk blijkt ook het doorprikken van het trommelvlies van weinig nut te zijn, omdat bij de meeste kinderen de vochtvorming achter het vlies al weer snel op gang komt.

Tel bij alle nadelen die aan het 'behandelen' van lijmoortjes verbonden zijn, ook het risico dat een narcose altijd met zich meebrengt en de keuze is snel gemaakt. Kinderen met lijmoortjes in de leeftijdsgroep van 0 tot 5 jaar kunnen, als er tenminste geen hevige ontstekingsverschijnselen optreden en er ook geen koorts ontstaat, meestal onbehandeld blijven. Ook de meeste KNO-artsen adviseren tegenwoordig om af te wachten, maar huisartsen dringen toch nog vaak aan op zo'n operatie. Dat komt vooral omdat de ouders zich erge zorgen maken over hun kind en de arts min of meer uit medelijden met de ouders de ingreep voorstelt. Een goede voorlichting werpt echter meer vruchten af dan een operatie.

Inmiddels is ook een discussie ontstaan over de zin van het knippen van de amandelen in het algemeen. De oorzaak van die discussie ligt in het feit dat gebleken is dat er helemaal geen criteria en richtlijnen bestaan voor de noodzakelijkheid van het knippen. Toch is het de meest uitgevoerde operatie bij Nederlandse kinderen. Alleen in 1997 werden er al 37.000 uitgevoerd. Door het ontbreken van criteria blijken er binnen Nederland enorme verschillen te zijn in de percentages kinderen die zo'n ingreep ondergaan. Zo worden in Overijssel tweemaal zo veel kinderen van hun amandelen ontdaan dan in Flevoland. Het Wilhelmina Kinderziekenhuis, onderdeel van het Academisch Medisch Centrum Utrecht, doet onderzoek naar de noodzaak van het amandelen knippen. De verwachting is nu al dat de uitkomst zal zijn dat in de meeste gevallen het knippen niet alleen onnodig, maar ook ongewenst en veel te risicovol is vanwege de narcose en het infectiegevaar.

Deze minicursus is een module uit de SORAG cursus Werken aan Chronische Ziekten.

Wil je meer weten over deze cursus, surf dan naar [www.sorag.nl](http://www.sorag.nl) en lees hier de uitgebreide informatie. Ook kun je hier een proefles van deze cursus downloaden.

