

gemaakt door enkele dagen ruim te druppelen met sla- of amandelolie. Doe dit niet wanneer onduidelijk is of het trommelvlies geheel intact is. Om gehoorbeschadiging te voorkomen, mag de olie namelijk niet in het middenoor doordringen. Bij problemen zal de huisarts het propje verwijderen (oor uitspuiten).

Schoonmaken

Bij de dagelijkse wasbeurt mag alleen de oorschelp worden gewassen. Gebruik hiervoor uitsluitend water en een washandje, want zeepresten bevorderen het ontstaan van propjes oorsmeer. Wilt u toch zeep gebruiken, spoel dan in ieder geval goed met water. Ga nooit met voorwerpen, bijvoorbeeld een wattenstaafje, in het oor. Dit kan leiden tot beschadiging van het trommelvlies en zo een ontsteking van het middenoor veroorzaken. Bovendien wordt de huid in het oor erdoor beschadigd.

Let op, dat je na douchen of zwemmen de oren goed droog maakt met een handdoek of tissue. U kunt beter geen watjes in de oren doen. Deze sluiten niet goed af en laten veel pluizen achter. Hierdoor raakt het oor vervuild en kunnen infecties ontstaan.

Als u vaak last hebt van oorpijn, kunt u beter niet te vaak in een zwembad gaan zwemmen. De in het water aanwezige chloorverbindingen en bacteriën kunnen namelijk het slijmvlies van mond, neus en keel prikkelen waardoor via de buis van Eustachius oorinfecties kunnen ontstaan.

Geneesmiddelen

Een middenoorontsteking kan bij kinderen vanaf twee jaar gedurende drie dagen worden behandeld met paracetamol en een neusspray. Is de oorpijn daarna niet over, dan moet de huisarts worden geraadpleegd. Het lijkt misschien vreemd om een neusspray te gebruiken, maar daar is een goede reden voor. Het middenoor staat in verbinding met de buitenwereld via de 'buis van Eustachius' die in de neus uitkomt. Als die buis dicht zit kan vocht of etter (snot), wat bij een infectie in het middenoor wordt geproduceerd, niet

afvloeien. Dit veroorzaakt pijn en gehoorverlies. Een neusspray doet het slijmvlies van de neus en buis van Eustachius slinken, waardoor het vocht weer kan afvloeien en de druk afneemt.

Een ontsteking van de buitenste gehoorgang wordt meestal behandeld met oordruppels. Ernstige infecties worden soms met antibiotica behandeld.

Meer weten

Deze folder is onderdeel van een serie informatiefolders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op www.alphega-apotheek.nl.

Wilt u meer weten over dit onderwerp, uw gezondheid of de geneesmiddelen die u gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij adviseren u graag.

Ook voor geneesmiddelen die u zonder recept koopt, raden we aan te laten controleren of deze samengaan met eventuele andere geneesmiddelen die u al gebruikt. Geef het gebruik van deze zogeheten zelfzorgmiddelen dan ook altijd door aan uw apotheek.

Oorpijn



**Wat kunt
u er zelf aan
doen?**

Vraag ons gerust om advies

Oorpijn

Bij oorpijn is er meestal sprake van een ontsteking. Bij kinderen met oorpijn is bijna altijd het middenoor ontstoken. Bij volwassenen wijst oorpijn meestal op een ontsteking van de buitenste gehoorgang.

Klachten en symptomen

De algemene klachten zijn pijn, tijdelijk gehoorverlies, oorsuizing en jeuk. Soms kunnen ook een aantal bijverschijnselen optreden zoals braken, hoge koorts, pusafscheiding en zelfs diarree. Overigens vertonen niet alle vormen van oorpijn deze symptomen.

Oorzaken

Bij oorpijn moet onderscheid worden gemaakt tussen een ontsteking van het uitwendige oor en een ontsteking van het middenoor.

Uitwendige oorontsteking

Een ontsteking van het uitwendige oor, dit is het gedeelte vóór het trommelvlies, ontstaat meestal door de aanwezigheid van vocht, waarin zich bacteriën of schimmels hebben ontwikkeld (natte variant). Ook kan er eczeem aanwezig zijn of kunnen door peuteren of te veel reinigen irritaties optreden, die jeuk en pijn tot gevolg hebben. In sommige gevallen zijn deze klachten vergelijkbaar met een huidinfectie (droge variant).

Middenoorontsteking

Een ontsteking van het middenoor begint meestal met een verkoudheid. Dan zwelt het slijmvlies van de neus-/keelholte op. Hierdoor kan de verbinding tussen neus-/keelholte en middenoor (de buis van Eustachius) dichtgaan. Het middenoor is dan afgesloten. Virussen of bacteriën in het middenoor kunnen zich dan gaan vermenigvuldigen. Zo vormt zich een ontsteking, die vaak gepaard gaat met koorts. Door de ontsteking ontstaat vocht. Het vocht

kan niet weg omdat de buis van Eustachius dichtzit. Door de ophoping van vocht komt er druk op het trommelvlies te staan en dat doet pijn. Soms breekt het trommelvlies open en loopt het ontstekingsvocht naar buiten. De pijn verdwijnt dan meestal snel. Het trommelvlies gaat daarna vanzelf weer dicht. Hoewel een middenoorontsteking op elke leeftijd kan optreden, komt het vooral voor bij kinderen van één tot zes jaar.

Andere oorzaken

Oorpijn wordt niet in alle gevallen veroorzaakt door een ooraandoening. Infecties aan neus, keel, mond en kaken kunnen pijn in het oor teweegbrengen. Dit wordt uitstralende of gerefereerde pijn genoemd.

Wanneer moet u een arts raadplegen?

Kinderen beneden de twee jaar met oorpijn dienen altijd door een huisarts te worden behandeld. Oudere kinderen en volwassenen kunnen gedurende drie dagen zelf worden behandeld met geneesmiddelen. Is de pijn daarna niet weg, raadpleeg dan de arts. Ook wanneer de oorpijn gepaard gaat met koorts, (bij kinderen boven de 40°C) kunt u het beste de huisarts inschakelen.

Bij oorpijn, die gepaard gaat met koorts of met eczeem en jeuk, bij regelmatig terugkerende oorklachten en bij oorpijn die snel verergert, is het raadzaam een arts te raadplegen. Ook bij een loopoor dat langer dan 14 dagen aanhoudt, is een bezoek aan de arts noodzakelijk. Ook als het loopoor eerder hersteld is, is het toch raadzaam om na 14 dagen het trommelvlies door uw huisarts te laten controleren. Als een verstopping van het oor blijft aanhouden, is een bezoek aan een arts raadzaam. Deze kan het oor uitspuiten. Probeer dit nooit zelf!

Regelmatig terugkerende oorklachten dienen altijd professionele aandacht te krijgen. Het zelf 'dokteren' aan het oor is riskant, vooral als

dit leidt tot uitstel van de juiste behandeling. Zo kan het verwaarlozen van terugkerende middenoorontstekingen leiden tot zeer ernstige complicaties, zoals een hersenvliesontsteking of gehoorverlies.

Hoe voorkomt u oorpijn?

Vooral kinderen tot zes jaar zijn extra gevoelig voor verkoudheid en oorontstekingen. De buis van Eustachius is korter en kleiner dan bij volwassenen. U dient bedacht te zijn op (subtropische) zwembaden. Kinderen lopen daar vaak een oorontsteking op omdat bacteriën in een warme, vochtige omgeving goed gedijen. Zoals eerder vermeld ontstaan deze infecties via de mond en de neus. Oordoppen bieden hiertegen dus geen bescherming.

Personen met trommelvliesbuisjes of gaatjes in de trommelvliezen hebben soms pijnklachten bij zwemmen, doordat er water in het oor loopt. Hiertegen zijn rubberen oordopjes te verkrijgen. Deze sluiten af voor water, maar niet voor geluid. Na schoonspoelen met water, kunnen ze meerdere malen worden gebruikt.

Wat kunt u er zelf aan doen?

Laat kinderen met oorpijn veel drinken. Paracetamol kan helpen tegen de pijn en neusdruppels zijn zinvol om de zwelling van het slijmvlies tegen te gaan. Het gebruik van oordruppels heeft geen zin omdat ze het middenoor niet bereiken. Door oorsmeerproductie kunnen propjes oorsmeer ontstaan, waarachter onder andere water kan blijven zitten. Dit kan een infectiebron worden. Propjes oorsmeer kunnen zachter worden

