

Muziek via oortjes? KNO-arts vertelt hoe je gehoorschade voorkomt

 metronieuws.nl/lifestyle/health-mind/2025/05/muziek-luisteren-gehoor-oortjes-gehoorschade-koptelefoon/

14 mei 2025



Muziek luisteren met oortjes? KNO-arts benadrukt hoe je ‘op de juiste manier’ luistert en gehoorschade voorkomt

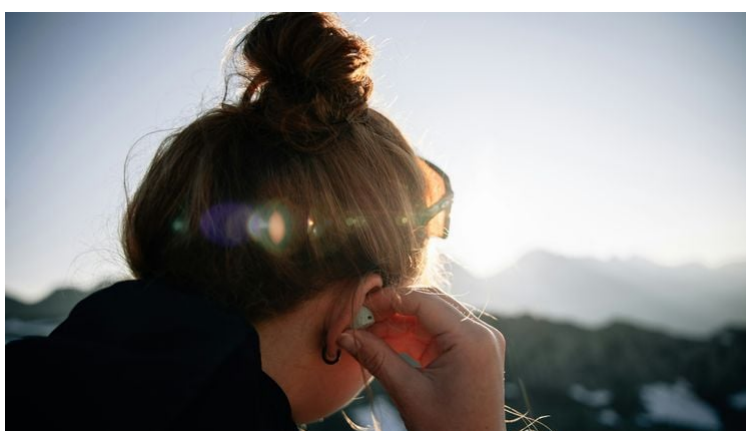


Foto: Unsplash

Het kan heerlijk zijn: Yves Berendse, Metallica of Adele in je oren op de fiets of in de trein. Maar het maakt volgens een KNO-arts nogal uit hoe je jouw oortjes of koptelefoon gebruikt. Want gehoorschade willen we natuurlijk het liefst voorkomen.

Gehoorschade wil je beperken. Want van een piep in je oor of tinnitus word je niet vrolijk, schreven we al eerder. Wist je trouwens dat deze beroepen het vaakst gehoorschade veroorzaken?

Gehoorschade door lang en hoog volume

Veel mensen gebruiken oortjes of een koptelefoon om muziek of ander geluid te luisteren. Maar als je je oortjes verkeerd gebruikt, kun je er ook je gehoor mee beschadigen.

Gehoorschade loop je namelijk vooral op als je hard en lang naar geluid luistert. Dat kan via je oortjes, maar ook in een discotheek, op een festival of op een ander evenement kan hard geluid gehoorschade veroorzaken.

Hoe gebruik je je koptelefoon of oortjes juist?

Diane Smit, KNO-arts en otoloog aan het UMC, legt tegen Radar uit dat ze zich zorgen maakt over toekomstige patiënten met gehoorschade. „Steeds meer mensen lopen op jonge leeftijd risico op muziek-gerelateerde schade en daarbovenop stijgt onze levensverwachting. Dat betekent dat de kans groter is dat je op jongere leeftijd gehoorverlies oploopt en daar vervolgens langer mee moet leven.”

Daarom pleit zij ervoor dat je je koptelefoon of oortjes op de juiste manier gebruikt. De combinatie van volume en duur is doorgaans de boosdoener. „Het is vaak onbedoeld, maar mensen stellen zich veel te lang bloot aan te harde muziek.”

Wat zijn de richtlijnen voor decibellen?

Luister je muziek boven de 80 decibel, dan moet je volgens de KNO-arts opletten met hoe lang je luistert. „Hier zijn verschillende richtlijnen voor, want als je slechts een paar decibel omhoog gaat, kan dat al betekenen dat je de luistertijd moet halveren om gehoorschade te voorkomen.” Je kunt dit controleren met de Oorcheck.

Je kunt overigens ook een waarschuwing instellen op een toestel als je de geluidsgrens overschrijdt.

Volgens de *Wereldgezondheidsorganisatie (WHO)* is ook de 60/60-richtlijn te hanteren. Dat houdt in dat je niet langer dan 60 minuten achter elkaar muziek of audio luistert op maximaal 60 procent van het maximale volume.

Koptelefoon of oortjes?

Overigens speelt ook de pasvorm van de oortjes mee, zodat het geluid ook effectief in de gehoorgang terechtkomt: „Op het moment dat er veel zogenoemde lekkage is, ben je geneigd de muziek harder te zetten. Maar dat is juist niet de bedoeling”, aldus Smit.

Ruisonderdrukking, ook wel bekend als *noise cancelling*, draagt daaraan bij. „Wanneer er veel omgevingsgeluid is, zet je het geluid harder om dit te overstemmen. Met ruisonderdrukking hoef je de muziek minder hard af te spelen, waardoor het risico op gehoorschade afneemt.”

Een koptelefoon is wat betreft luisteren naar audio net iets beter, omdat je met oortjes meer last hebt van omgevingsruis en geneigd bent de muziek harder te zetten. „Ook zorgt het feit dat een koptelefoon over de oorschelp zit voor een minder schadelijke geluidsbelasting. Het geluid komt dan niet direct in de gehoorgang terecht, zoals bij oortjes wel het geval is.” Maar het volumeniveau en de luisterduur blijven de meest bepalende factoren voor eventuele gehoorschade.

Hoge tonen

Daarnaast zijn mensen meer vatbaar voor schade in de hoge tonen van het gehoor dan in de lage tonen. „Bij muziek met veel hoge tonen kun je sneller merkbare schade oplopen,” vertelt de KNO-arts.

Ook pauzes in de audio maken nog uit: „Als een nummer weinig pauzes bevat, word je in dezelfde tijd blootgesteld aan meer lawaai dan bijvoorbeeld bij het luisteren naar een podcast.” In een podcast met vooral gesproken tekst, zitten immers veel meer natuurlijk pauzes.