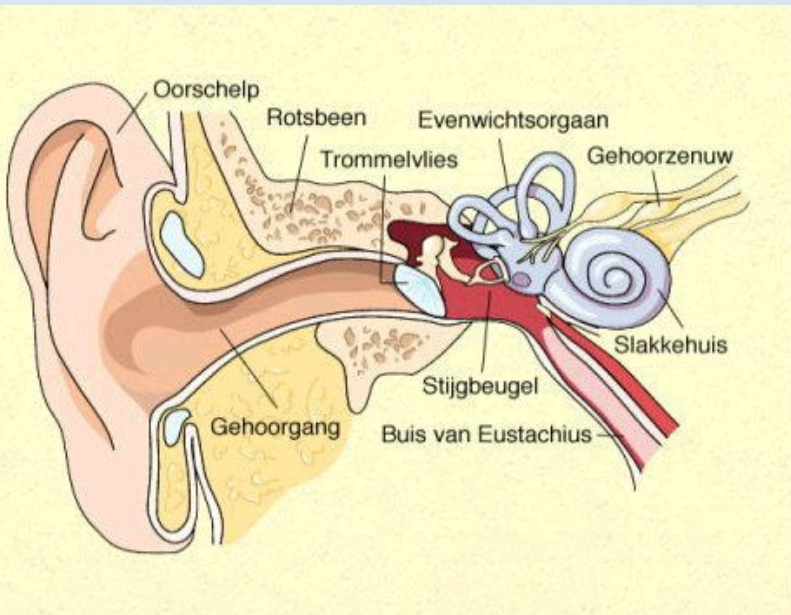


Waarschijnlijk lees je dit stuk omdat je wilt gaan duiken, maar je niet zeker weet of je je oren kan klaren. "Ik heb in het vliegtuig al last", of "ik kan nooit naar de bodem van een zwembad duiken", of "als kind heb ik buisjes gehad". Geen reden tot paniek. In onze ervaring lukt het bijna altijd om toch je duikbrevet te kunnen halen. Het is allemaal een kwestie van alles rustig aan doen en de juiste techniek te leren. Er zijn veel verschillende manieren om je oren te klaren, en je moet uitvinden welke voor jou het beste werkt.

Het belangrijkste is om geen stress te hebben. Het probleem zit vaak niet IN je oren maar TUSSEN je oren! Wanneer je precies weet wat er gebeurt en wat de mogelijkheden zijn helpt dat om je zelfvertrouwen te geven. In dit stuk staat alles, veel meer dan je hoeft te weten. Zo weet je precies wat je te wachten staat en kun je met plezier je duikbrevet halen. De bedoeling van dit stuk is dus niet dat je alles gaat bestuderen, maar dat je snapt wat er aan de hand is. Je zult zien dat er veel meer mogelijk is dan je misschien dacht. Zo kun je bij ons in het zwembad nieuwsgierig en op je gemak uitzoeken wat voor jou werkt.

ALLES MOET GELIJK BLIJVEN



Hiernaast staat een plaatje van je oor. Het gaat hier om je middenoor. Wanneer je gaat duiken wordt de druk op je trommelvlies groter en groter. Als je daar niets aan doet gaat dit pijn doen: je bent je trommelvlies naar binnen toe aan het oprekken. Zoals je al weet, doet dit zo'n pijn dat je vanzelf ophoudt met duiken. Je hoeft dus niet bang te zijn dat je iets kapot maakt zonder dat je het merkt, dat heb je zelf in de hand. En zelfs als je zo dom bent om door te gaan, maak je meestal niets meer kapot dan je trommelvlies. Dat is pijnlijk, maar niet gevaarlijk, en het geneest vanzelf.

Meestal lost het oor problemen op door vocht en slijm en bloed in je middenoor en je voorhoofdsholtes aan te maken. Dan houdt de pijn op, maar heb je aan de oppervlakte een gevoel alsof je water in je oor hebt. Dat is niet gevaarlijk, maar lastig, en je moet dan met je duikleraar overleggen of je wel door moet duiken.

De oplossing voor dit alles is je oren klaren. Dat ken je uit de bergen en uit het vliegtuig. Klaren is de buisjes die je midden oor verbinden met je keel open zetten zodat er lucht in je midden oor kan stromen. Die buisjes zijn normaal dicht, zodat er geen troep in je oor terecht kan komen. Wanneer je slikt en je je oren voelt klikken, zijn dat de buisjes die open en dicht gaan. Je kunt lucht in je midden oor binnenlaten door die buisjes. Ze heten trouwens de buisjes van Eustachius, maar dat mag je direct weer vergeten.

Door lucht in je midden oor toe te voegen terwijl je naar beneden gaat wordt de druk binnen en buiten je oor weer gelijk. Je hebt je oor geklaard, en je voelt helemaal niets meer. Lekker duiken dus. De vraag is dus: hoe zet je de buisje open en hoe krijg je snel lucht erdoor? De meest gebruikte manier is slikken, maar als je dit leest omdat je oorproblemen hebt werkt dat waarschijnlijk niet zo goed voor jou. Maar het leuke is: voor iedereen werkt het toch wel! Als je gewoon boven water bent, neemt je oor zuurstof op uit je midden oor, en wordt de druk dus lager. Wanneer je slikt doe je er lucht bij en is alles weer op gelijke druk. Realiseer je dat je eigenlijk constant je oren aan het klaren bent!

Wanneer je gaat duiken gaat de druk veel sneller veranderen. Hier komen de meeste problemen vandaan. Wanneer je niet op let ben je te laat met klaren, waardoor het je niet meer lukt om de buisjes open te zetten! In een vliegtuig heb je dan een probleempje, maar met duiken niet. Je kunt namelijk gewoon een stukje naar boven gaan en het weer proberen, net zolang tot het wel lukt. Weer een geruststelling dus.

Je moet het systeem in je oren dus een handje helpen. En daar zijn veel manieren voor.

DE VALSALVA TECHNIEK

Dit gebruiken de meeste duikers. Je knijpt je neus dicht met je hand, en je blaast door je neus. Zo pers je lucht je oren in. Er zijn wel twee problemen met deze techniek: 1) Je zet de buisjes niet open, zoals je met slikken wel doet. Als de buisjes dus geblokkeerd zijn door slijm, of overdruk in je oor omdat je te laat bent, lukt deze techniek niet goed. 2) Als je met alle kracht van je longen blaast kun je iets kapot maken in je oor. Je gebruikt gewoon veel te veel kracht. Niet te hard en niet te lang blazen, en als het niet lukt geen kracht gebruiken maar gewoon een stukje omhoog gaan, en dan is er niets aan de hand.

FRENZEL TECHNIEK

Hou je neus dicht en sluit je keel vanachter net zoals je zou doen als je iets zwaars op moet tillen. Maak nu met je tong een beweging alsof je de letter K zegt. Zo pers je met je tong en keelspiieren lucht door de buisjes, en gebruik je niet alle kracht van je longen. Ook hier zet je de buisjes niet actief open, en het lukt dus niet wanneer je te laat begint.

TOYNBEE TECHNIEK

Neus dicht houden en slikken terwijl je met je tong omhoog perst. Buisjes zijn nu actief open, dus een veilige maar wat moeilijker techniek.

LOWRY TECHNIEK

Combinatie van Valsalva en Toynee. Neus dicht en tegelijk blazen en slikken

Je zachte gehemelte achteraan je keel aanspannen, je keelspieren aanspannen, kaak naar voren brengen. Als het goed is gaan nu je buisjes open. Dan neus dicht en zachtjes blazen.

BUISJES OPENZETTEN

Je kunt de techniek hierboven zonder blazen ook voortdurende doen. Dan zijn je buisjes de hele tijd open en kun je naar beneden. Sommige mensen kunnen hun oren bewegen. Wanneer je dat kunt, zit je goed, want daarmee zet je ook je buisjes open!

OEFENEN!

Je kunt deze technieken overal oefenen. Vooral de laatste waar je je buisjes open moet zetten zijn niet makkelijk en moet je oefenen. Voor de Spiegel is het beste, zodat je ziet wat je doet. Alles heel zachtjes, niets forceren. Zo leer je je oren kennen en dat helpt je enorm bij het klaren in het water.

HOE ZIET DIT ER NU UIT OP KOH TAO?

Je moet veel vaker klaren dan je denkt! Water is heel zwaar en dicht, dus de drukverschillen zijn ook groot. Dat weet je wel, het doet pijn als je niet klaart op de bodem van een ondiep zwembad. Klaar voordat je naar beneden gaat, klaar wat ons betreft elke twintig centimeter, en als het niet lukt, ga je een stukje naar boven (niet helemaal natuurlijk, want dan kun je weet helemaal opnieuw beginnen!) We beginnen in het zwembad, zodat je helemaal op je gemak kunt oefenen.

Bij je eerste duik gaan we aan een touw naar beneden, zodat je alles perfect onder controle kunt houden. Hier doe je dus weer hetzelfde. Je hebt alle tijd, niemand zal je haasten. En wanneer het je de eerste duik lukt, weet je hoe het moet. Je kunt het nu, en je kunt nu voor altijd naar de bodem van het zwembad of zee zwemmen, ook als je aan het snorkelen bent.

TIPS

- Slik een paar keer en luister naar de plop. Zo weet je dat alles werkt
- Begin een paar uur vantevoren om de paar minuten je oren te klaren. Dat brengt alles in gereedheid en maakt dingen veel makkelijker (zie see: www.gulftel.com/~scubadoc/entprobs.html). Ook helpt het om tussen je duiken kauwgom te kauwen.
- Voor sommigen helpt het om aan de oppervlakte voordat je duikt al te klaren. Sommige artsen raadden dit af, anderen niet. Doe alles zachtjes en kijk wat voor jou werkt.
- Voeten eerst naar beneden. Lucht stijgt op, en slijm zakt naar beneden. Als je een valsalva wilt doen met je hoofd naar beneden kost dat je 50% meer kracht. Om dezelfde reden helpt het om omhoog te kijken.
- Klaar je oren voordat je ook maar iets voelt. Ga een meter omhoog als het niet lukt, en probeer het weer. Nog niet? Weer een meter omhoog. Desnoods ga je stapje voor stapje naar de oppervlakte, maar dat is zelden nodig.
- Drink geen melk of yogurt voor de duik. Daar krijg je veel meer slijm van, en dat kan je buisjes blokkeren.

Succes!