

Information och råd vid tinnitus

Vad är egentligen tinnitus?

För det första är det viktigt att vara tydlig med att tinnitus i sin grund är något helt normalt och inte farligt. Definitionen, vilken vi inom sjukvården skapat, är att tinnitus motsvarar en upplevelse av ljud inne i oss utan att ljudet kommer utifrån. Tinnitus är en förnimmelse vi alla har i grunden men som vi av olika anledningar kan bli medvetna om. Det är sålunda inte en sjukdom och egentligen inte heller ett symptom, då det relativt ofta saknas någon tydlig bakomliggande orsak, utan kan ses mer som icke-funktionell medvetenhet av ett ljud, ett sorts fantomfenomen. Tidigare kallade vi detta "öronsus" men det var inget bra ord då ljudet kan ha många olika karaktärer och inte alls låta som ett brus, och att öronen många gånger inte är inblandade i upplevelsen. Ordet tinnitus kommer av latinets *tinire* som betyder ringa, klinga och ljuda. Det var egentligen först under slutet av Vietnamkriget på 70-talet som tinnitus började uppmärksammas inom sjukvård, allmänhet och media. Man kan spekulera i om detta berodde på att många amerikanska soldater kom hem med krigsskadade öron och hörsel, post-traumatisk stress, och vanligen inte togs emot som några hjältar. Människor har troligen alltid kunnat uppleva tinnitus och sannolikt kan många djur uppleva något liknande.

Hur uppkommer tinnitus?

Stressexperiment har visat att i en miljö av total avsaknad av andra ljud och stimuli får alla tämligen snabbt åtminstone kortvarig tinnitus. Vi har alla olika ljud inombords då vi är mobila, lyssnande och tänkande varelser. Normalt bortprioriteras dessa ljud men vid olika händelser kan en besvärande cirkel triggas i gång då ljud uppmärksammas, stör oss och blir ett problem. Speciellt besvärlig blir det då primitiva delar av hjärnan som hanterar försvarsmekanismer börjar signalera: "Hur ska hjärnan ta hand om detta ljud? Ska vi fly, slåss eller frysa/gömma oss?". Utlösande faktorer kan vara hörselnedsättning, ljudtrauma, bullerexponering, spänningar i käkleder, nacke och axlar, stress, ångest och depression samt vissa läkemedel som exempelvis Treo®, Magnecyl® och Voltaren®. Ibland finns ingen tydlig utlösande faktor och ganska ofta är det en kombination av flera. Ljudet kan upplevas komma från ett eller båda öronen men skapas sålunda inne i hjärnan av hörselcentra och ljudminne där andra delar ofta samverkar som centra för känslor, minnen och uppmärksamhet. Man kan förenklat säga att tinnitus är en felprioritering av det egna lyssnandet i hjärnan.

Hur vanligt är tinnitus?

Studier har visat att nästan alla människor någon gång i livet upplever en period av tinnitus men att 10–15 % av befolkningen störs regelbundet och några får tyvärr kraftigt störande ljud. En del utvecklar också ljudöverkänslighet då exempelvis slammer från porslin och bestick kan upplevas som obehagligt och till och med skapa smärta i öronen.

Är tinnitus farligt?

Nej, tinnitus är i sig inte farligt.

Information och råd vid tinnitus

Kan man förebygga tinnitus?

Genom att minimera ovanstående faktorer kan risken för utvecklande av tinnitus minska, det vill säga undvik ljudtrauma, skydda öronen mot buller, behandla spänningar från käkleder, nacke och axlar, försök hantera eller minimera stressen, behandla ångest och depressioner samt undvik (och framför allt överförbruka inte) läkemedel innehållandes acetylsalicylsyra såsom Treo® och Magnecyl® och så kallade NSAID-preparat som Voltaren®/Diklofenak®. Om du börjar märka av tinnitusljud försök direkt tänka bort det och övertyga dig själv om att ljudet snart försvinner. Fokusera på något annat och aktivera andra sinnen och intryck. Ta generellt bort fokus från öronen genom att låta bli att peta och gnugga öronen. För att undvika att utveckla ljudkänslighet eller ljudöverkänslighet bör du också undvika att sova med öronproppar och inte heller ha öronproppar för att störa ut normala ljud utan bara använda för att dämpa skadliga ljud. Utanpåliggande hörlurar är ett bättre alternativ till in-ear-lurar för musiklyssnande. Det är inte kvantiteten av ljud som avgör risken att utveckla tinnitus.

Hur kan tinnitus behandlas?

Genom åren har man provat en mängd olika behandlingar. Det finns idag ingen enkel metod som hjälper alla med tinnitus. Det är inte korrekt att säga att vi letar efter någon bot för tinnitus eftersom det inte handlar om en sjukdom. Det kan dock vara värt att prova någon eller några av metoderna då det individuella resultatet varierar. Även om man kan få bort den utlösande faktorn som exempelvis långvarig negativ stress eller spänningar från käken och käkleden kan tinnitus kvarstå men oftast bli mindre besvärande. Nedan följer en sammanställning över några vanliga terapier som prövats genom åren:

Akupunktur och fysioterapi (sjukgymnastik)

-Saknar tydlig vetenskaplig effekt vid generell tinnitus. Kan dock förstås provas om det finns spänningar i käkleder, nacke och axlar. Om käklederna är påtagligt ömma och man pressar och/eller gnisslar tänder är det värt att prova en avlastande bettskena till natten som kan provas ut hos tandläkare samt avslappningsövningar och eventuellt avslappningspinnen GapNap® (finns att köpa på en del tandläkarmottagningar) för underkäken. Det finns en del fysioterapeuter som är specialiserade på tinnitus och spänningar exempelvis Aktiv Fysioterapi Ersta sjukhus (Lina Ahlman), Stockholms Rehabklinik City Kungsgatan 35 (Åsa Bocké), Lena Trolle på Kungstensgatan 2, Oscars sjukgymnastik på Storgatan 48, Fysioteamet Slakthusplan 2 eller googla på tinnitus, fysioterapi och geografiskt område exempelvis Stockholm.

Antidepressiva eller andra läkemedel (som till exempel anti-epileptika)

-Saknar tydlig vetenskaplig effekt vid generell tinnitus. Om stort och långvarigt inslag av ångest, depression eller kroniska smärtproblem uppkommit kan sådana läkemedel ibland

Information och råd vid tinnitus

hjälpa, annars vanligen inte. Man måste alltid dessutom överväga riskerna för besvärande biverkningar som kan uppkomma av sådana läkemedel.

Ginko Biloba

-Saknar tydlig vetenskaplig effekt. Bladen från det kinesiska tempelträdet har mångårig traditionell användning för bland annat förbättring av minnet och koncentrationsförmågan liksom mot yrsel och även tinnitus. Ett flertal hälsokostpreparat med Ginko finns på marknaden. Djupdatabassökning av vetenskapliga studier har visat att någon effekt på tinnitus eller andra symtom inte finns, bortsett från den möjliga placeboeffekten.

Ljud-alstrande apparater (sound-therapy och masker)

-Saknar tydlig vetenskaplig effekt vid generell tinnitus. Om hörselnedsättning finns kan olika ljud-alstrande apparater eller så kallad masker, som maskerar tinnitus-ljudet, och/eller hörapparat provas för att störa ut tinnitus och förbättra hörseln. För detta kan audionommottagningar kontaktas, se Vårdguiden. Några audionomer har också mer specialinriktade terapeutiska rehabiliteringsprogram för tinnitus som till exempel Audioteket på Södermalm (audiotek.se). För smarta mobiler finns en del appar att prova. Vissa dyrare hörlurar har också inbyggda ljudprogram som kan lindra.

Kognitiv beteendeterapi (KBT)

-Saknar tydlig vetenskaplig effekt. Svaga indikationer tyder på viss positiv effekt beträffande skattad livskvalitet och depressionsskattning. Denna beteendeterapi syftar till avslappning och omstrukturering av tankegångar för att hantera och acceptera sin situation.

Tinnitus Retraining Therapy (TRT)

-Saknar tydlig vetenskaplig effekt. Svaga indikationer tyder på viss positiv effekt. Denna behandlingsmetod baseras på den så kallade neurofysiologiska modellen där hörselsystemet samverkar med det limbiska systemet (känslor, inlärning och minne) och det autonoma nervsystemet (kroppsliga funktioner såsom andning, hjärtslag och muskelaktivitet). Vid svår tinnitus är detta den behandling som oftast provas. Huvudsyftet med metoden är att minska reaktionerna i dessa system och därigenom minska tinnitus påverkan på livssituationen. TRT är i sin grundmodell ett strikt ramverk för strukturerad och riktad rådgivning och ljudstimulering med bredbandigt ljud ("vitt brus") på låg nivå. Denna ljudstimulering ska pågå i båda öronen under minst 8 timmar varje dag i minst 1 års tid. Trots att det satsas världen över stora resurser på denna behandling finns ingen övertygande vetenskap bakom metoden.

Neuromodulation/biofeedback

-Viss vetenskaplig effekt finns. Biofeedback handlar vanligen om olika avslappningstekniker för att ta kontroll över sin tinnitus. Bimodal neuromodulation är den senaste behandlingen för besvärlig tinnitus och innebär en samtidig stimulering av två sensoriska banor:

Information och råd vid tinnitus

hörselnerven genom specifika ljud och tungan genom svaga elektriska impulser. Denna kombination förstärker hjärnans respons på ljudstimuli, vilket kan minska känsligheten för tinnitus. Denna behandling är inte subventionerad av sjukvården och finns bara på ett fåtal ställen i Sverige.

Tinnitus är i en del fall ett klart livskvalitetssänkande bekymmer där hittills ingen enskild behandling visat tydlig vetenskapligt bevisad effekt. Man bör vara medveten om att de behandlingsmetoder som står till buds och erbjuds idag är ofta resurskrävande, kostsamma och långdragna både för sjukvården och för den drabbade, och följaktligen bör sparas till dem som verkligen lider av sin tinnitus.

Finns några enklare råd för den som har tinnitus?

Den information och utredning du fått från behandlande läkare kan ofta räcka.

Den finns många olika diskussionsgrupper kring tinnitus på sociala medier och det står förstås var och en fritt att besöka dessa och diskutera med likasinnade om det känns bättre men låt inte tankar och funderingar kring tinnitus ta upp en stor del av livet för då fokuserar hjärnan på att hitta och analysera tinnitusljud i stället för att prioritera att leva gott!

Det är viktigt att man inte stressar upp sig och försöker lära sig hantera situationen och "tänka bort" ljudet. Detta är en naturlig process som grundar sig i så kallad habituering. Många lyckas bra med detta och generellt kan tinnitus många gånger försvinna eller åtminstone lindras. Att lära sig hantera allmän stress är också viktigt. En del finner lindring i att lyssna på musik eller talböcker speciellt om man störs i tyst miljö. Det är förstås viktigt att kunna somna och få sitt sömnbehov tillgodosett. Försök förbereda bra och regelbundna sovvanor med fysisk aktivitet i dagsljus, undvik ljus från skärmar och TV några timmar innan sänggåendet, skaffa en skön säng, ha svalt och mörkt i sovrummet och undvik kaffe och annat uppiggande kvällstid. Man kan också skaffa ljud-slingor med naturliga miljö-ljud som till exempel regn, blåst eller ljud från havet. Ibland kan det räcka med att bara öppna fönstret i sovrummet eller sätta på en fläkt så störs ljudet ut när man ska sova. En del finner ro och lindring via yoga och meditation.

Var kan jag hitta mer information om tinnitus?

Man bör vara källkritisk mot uppgifter från till exempel Internet och det finns en uppsjö av dyra och tidsödande metoder utan vetenskaplig förankring. Dessutom kan själva letandet efter information kring tinnitus i sig underhålla besvären; man måste ju försöka tänka bort ljudet!

Bra källor finns exempelvis på Karolinska Universitetssjukhusets hemsida och på viss.nu.