

## • TINNITUS

### Hvad er tinnitus?

Tinnitus er en tilstand eller lidelse, hvor man oplever at høre en lyd, der ikke stammer fra en lydkilde i omgivelserne. Lyden kan høres i det ene øre, i begge ører eller et sted inde i hovedet. Opfattelsen af tinnitus er forskellig fra person til person. Tinnitus kan lyde som en ringen, hylene eller susen, men den kan også lyde som en traktor i bevægelse, en græsslåmaskine eller en blanding af forskellige slags lyde. Tinnitus kan forekomme konstant eller varierende i løbet af dagen og være forskellig fra dag til dag. Mange af de personer, som har tinnitus, har også grader af lydoverfølsomhed.

Man taler oftest om subjektiv tinnitus, hvor tinnitus kun er hørbart for den enkelte. Der findes også objektiv tinnitus, som er en sjælden lidelse, som kun udgør ca 1 % af tinnitustilfældene. Her kan tinnitus, der kan skyldes muskelsammentrækninger eller mislyd fra et blodkar, høres af andre, ofte i form af en pulserende lyd i øret eller omkring øret. Denne tinnitus kan ofte med held behandles.

### Hvor mange rammes af tinnitus?

Studier lavet i forskellige lande har vist, at 10-20% af befolkningen har tinnitus på et givet tidspunkt, og at cirka 40 % af befolkningen oplever tinnitus i kortere eller længere tid i løbet af livet. Når man har tinnitus, er cirka 80% ikke væsentligt generet af det, mens cirka 20% søger behandling.

Lige mange mænd og kvinder rammes af tinnitus. Ældre mennesker har oftere tinnitus end yngre. Således fandtes i en undersøgelse, at fem procent af 20 til 30 årige havde konstant tinnitus, hvorimod hyppigheden vokser til 12%, når man er over 60 år. I en anden undersøgelse af 40 til 69 årige fandt man, at 17 % havde tinnitus. Mange, der henvender sig med tinnitus, har almindelig hørelse.

En til tre procent er så svært generet af deres tinnitus, at de skal have særlig hjælp.

### Hvorfor får man tinnitus?

Det kan være vanskeligt at fastslå årsagen til tinnitus, da den kun opleves af den enkelte og ikke kan måles eller registreres. Selvom årsagen til tinnitus ikke altid kan bestemmes, ved de fleste, hvornår deres tinnitus begyndte og kan koble den til bestemte begivenheder i deres liv.

Nedenfor gennemgås de mest almindelige faktorer, som kan forårsage tinnitus eller have tinnitus som følgevirkning. Det er under alle omstændigheder vigtigt at vide, at tinnitus ikke er en sygdom, men derimod et symptom.

## Høretab og tinnitus

Der er en sammenhæng mellem høretab og tinnitus. Hørenedsættelse kan have forskellige årsager, men den er typisk aldersbetinget, arvelig eller opstået som følge af støjeksponering. Tinnitus forekommer ofte sammen med hørenedsættelse. Den udløsende faktor for tinnitus findes formentlig oftest i det indre øre, hvor de indre hår-celler er beskadiget. Den udløsende faktor kan dog også være at finde i andre dele af høremekanismen eller i hjernen. Nogle gange er det ikke til at sige, hvor i hørebanerne årsagen til tinnitus er.

## Støj

Højt støjniveau selv i kort tid eller moderat støj i længere tid kan forårsage både hørenedsættelse og/eller tinnitus. Musik-afspillere, der sender en kraftig lyd direkte ind i øregangen, kan udgøre en risiko, og 20-40 % af tinnitus-problemer optræder i forbindelse med støjskader.

## Tinnitus som følge af stress og overbelastning

Tinnitus kan udløses af en emotionel traumatisk hændelse eller som følge af pres og overbelastning. Hvis du har tinnitus, har du måske oplevet, at din tinnitus kan høres mest, når du er presset. Stress kan nemlig forværre og måske endda udløse tinnitus, hvilket igen kan give mere stress.

## Andre årsager til tinnitus

- Tinnitus kan være koblet med sygdom og skyldes ofte lidelse i øregangen, trommehinden eller mellemøret med nedsat hørelse. Disse lidelser kan ofte kureres eller dæmpes med relevant kirurgi eller høreapparat.
- Aflukning af øregangen med ørevoks og infektioner kan give tinnitus, som let behandles.
- Menières sygdom viser sig ved anfald af svimmelhed, tinnitus og hørenedsættelse og skyldes trykforandringer i væsken i det indre øre.
- Acusticusneurinom kan også give tinnitus. Acusticusneurinom er en sjældent forekommende, godartet knude, der opstår i hørenerven i indre ørekanal, der fører fra det indre øre til hjernen. Knuden observeres oftest, men kan på grund af vækst og stor størrelse fjernes ved operation eller strålebehandles.
- Visse typer medicin kan give tinnitus, som eksempler salicylater (Magnyl, Kodimagnyl og tilsvarende), non-opioide analgetika (Ibrufen, Ipren o.t.), diuretika (visse vanddrivende midler), antibiotika (Gentamycin o.t.), kemoterapi (Cisplatin o.t.).
- Traumer og ulykker som for eksempel piskesmæld eller hovedlæsioner kan også forårsage midlertidig eller permanent tinnitus.
- Spændinger i tyggemuskulaturen, som er typisk hos personer, der skærer tænder, smerter i

kæbeled, tandsmerter, myoser og smerter i nakke og ryg kan også give tinnitus. Slitage i nakkehvirvlerne koblet med muskelspændinger ved stillesiddene, oftest skærm-arbejde kan også udløse tinnitus.

- Tinnitus kan forværres af andre sygdomme, for eksempel for højt blodtryk, diabetes og sygdom i skjoldbruskkirtlen.

## Udviklingen af tinnitus

Personers reaktion på tinnitus kan være forskellig. Nogle kan vænne sig til sin tinnitus og endda bevidst lytte efter den uden at blive påvirket. Dette kan lade sig gøre, hvis hjernen ikke oplever tinnitus som noget truende, men derimod som noget neutralt eller uinteressant, som den bevidste del af hjernen ikke vil tage sig af.

Man kan også reagere meget kraftigt uden at kunne ignorere tinnitus. Lægger man først mærke til sin tinnitus og forbliver opmærksom på den, kan den oplevede lyd blive mere gennemtrængende og påtrængende. I underbevidstheden tænker man på, hvorfor tinnitus er der, og hvordan man slipper af med den. Disse tanker kan udvikle sig til en negativ følelsesmæssig reaktion og udløse bekymring om den tilstand, man befinder sig i. Denne bekymring kan munde ud i fysiske reaktioner såsom stress og hurtige hjerteslag. Disse reaktioner skærper dermed fokus på tinnitus og oplevelsen forværres.

## Hvad er konsekvenserne af tinnitus?

Studier har vist, at tinnitus særligt kan påvirke hørelse, søvn og koncentration. Tinnitus kan forstyrre opfattelsen af andre lyde, hvilket kan have en negativ indvirkning på kommunikationen. Det kan desuden give problemer i uddannelses- og arbejdssammenhænge, da koncentrationsbesværet kan medføre vanskeligheder med at læse og forstå tekster. Andre følgevirkninger af tinnitus kan være irritabilitet, frustration, hjælpeløshed, stress samt angst og depression. Der opleves ofte gener med at falde i søvn, og mange har meget kraftig tinnitus, når de vågner, og specielt hvis det er efter et kort hvil.

Alt dette kan naturligvis påvirke livskvaliteten, især hvis tinnitus giver en mindre eller manglende evne og lyst til at indgå i sociale aktiviteter.

Det limbiske system i hjernen (den del af forhjernen som blandt andet er involveret i følelseslivet og er med til at gøre dette bevidst) forstærker alle de signaler, der af personen opfattes som værende vigtige. Tinnituslyden forstærkes også i det limbiske system, da lyden opfattes som et faresignal. Følgerne af tinnitus kommer af, at de signaler, der opfattes i høre-systemet, kobles til andre af kroppens systemer og disse signaler afføder positive eller negative følelsesmæssige sindstilstande.

Ved aktivering af det limbiske system genereres negative følelser for eksempel angst rettet mod tinnitus. Dette kan i alvorlige tilfælde igen medføre øget puls, svedtendens, svimmelhed, utilpashed mm.

## Hvordan kan tinnitus behandles?

Hvis årsagen til tinnitus kan bestemmes, sættes der ind med en passende behandling. Det er vigtigt at behandlingen individualiseres. Her følger en gennemgang af, hvad behandlingen kan bestå af.

Erfaringer viser dog, at en grundig undersøgelse med efterfølgende information i mange tilfælde er den hjælp, der skal til, for at man kan selv klare sin tinnitus.

- **Kirurgi**

Hvis der er tilgrundliggende lidelse som kan behandles (hul i trommehinden, defekt i knoglekæden i mellemøret eller fastvokset stigmøjle (otosclerose), vil en behandling af dette ofte afhjælpe eller dæmpe den tinnitus patienten, oplever sammen med høretabet. For eksempel har mange otosclerose-patienter tinnitus, og hos disse forsvinder tinnitus hos ca. 50 % i forbindelse med operation.

- **Medicin**

Menières sygdom kan behandles på forskellige måder blandt andet med medicin.

- **Høreapparater med eller uden lydbehandling**

Omkring 80 % af personer med tinnitus har også høretab. Den nedsatte hørelse kan ofte forstærke tinnitus, selvom der er tale om et lille høretab. I disse tilfælde kan høreapparater være en hjælp, da de vil forstærke omgivende lyde og dermed mindske kontrasten mellem disse og tinnitus (bedre signal-støj forhold). I nogle tilfælde kan høreapparater alene være med til at afhjælpe tinnitus.

Hvis almindelige høreapparater ikke er nok til at afhjælpe tinnitus, kan man forsøge sig med kombinationsapparater. Kombinationsapparater forstærker på almindelig vis lyde, men er kombineret med en lydstimulator, der sender noget lyd ind i øret for at bortlede opmærksomheden fra tinnitus-lyden. Der findes forskellige former for lyde, som kan afspilles i øret, for at tilgodese forskellige præferencer iblandt brugerne. Hvis formålet er at vænne sig til sin tinnitus, er det vigtigt at lydterapien i høreapparaterne ikke skrues op til et niveau, der maskerer for tinnitus. Tinnitus skal ikke dominere lydbilledet, dog helst forblive hørbar, selvom opmærksomheden afledes fra ens tinnitus.

De fleste høreapparatfirmaer tilbyder kombinationsapparater og tilbyder løsningsforslag. Disse forslag er typisk sammensat med inspiration fra forskellige anerkendte behandlingsmetoder inden for tinnitus. Forskning har vist, at de bedste resultater opnås med en kombination af lyd- og samtaleterapi.

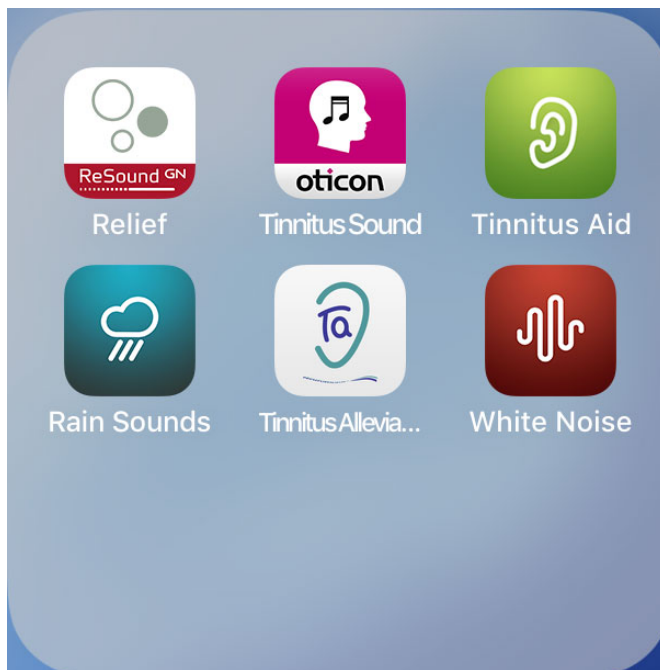
- **Apps**

Der er efterhånden udviklet mange gode Apps til både iPhone og Android telefoner. De kan også hjælpe med lydindtryk, der kan indstilles til den enkelte bruger. Nogle er simple andre er

mere avancerede.

De har alle den fordel at man kan bruge dem ved sovetid, uden at forstyrre en evt. partner, når der bruges earplugs/høretelefoner. Man kan selvfølgelig også benytte disse programmer på andre tidspunkter af døgnet. Til nogle af programmerne er der tilføjet afslapningsmetoder og læring om tilstanden. Der bliver løbende udviklet på de eksisterende Apps, samt nye kommer til.

Nedenstående billede er blot vist som eksempel på Apps der på nuværende er udviklet.



- **Lydstimulator til sengen**

En lydstimulator (også kaldet "bedside masker") er en flad højttaler med lyd, som placeres under hovedpuden for at maskere tinnitus. Den bliver brugt, hvis man har svært ved at falde i søvn og ønsker at berolige sig med f.eks. stille musik eller naturlyde. Man kan også få hovedpuder med indbyggede højttalere.

- **Undgå total stilhed**

Man lægger især mærke til sin tinnitus, når der er stille. Mange har gavn af at holde ørerne i gang med forskellige typer af lyd, da det beroliger høresystemet. Lyt for eksempel til naturlyde, - blæst, bølgeskulp eller rislende vand - eller hør musik og radioprogrammer, du synes om. Der findes også forskellige apps til smartphones/tablets med lyde, der kan være med til at fjerne fokus fra tinnitus.

## Pædagogiske og psykologiske metoder

Hvis du oplever, at tinnitus er en belastning i dit liv, er det vigtigt, at du søger professionel hjælp. Behandlingen skal individualiseres til den enkelte. Behandlingsstrategien indbefatter elementer

som for eksempel screening af stress, vurdering af eventuel depression, vurdering af udbrændthedssyndrom og angst samt meditation og afspænding.

- **Udredning og samtaler hos hørekonsulent**

Tilbuddene, der udbydes på kommunikationscentrene, er forskellige, men en hørekonsulent vil typisk komme ind på emner om, hvad tinnitus er, og hvordan hørelsen er opbygget (herunder det limbiske system). Individuelle samtaler omkring hvad den tinnitus ramte gør sig af tanker og bekymringer omkring sin tinnitus (og eventuelt lydoverfølsomhed).

Hørekonsulenten og den ramte opstiller sammen realistiske mål i forhold til at leve det liv, man vil på trods af tinnitus. Der kan arbejdes med de-fokuseringsteknikker. Dette er øvelser i at flytte fokus væk fra tinnitus blandt andet ved lyde og aktiviteter samt de-sensibiliseringsteknikker, som er øvelser i at fjerne den negative "overbygning" på lyde, så det "bare bliver lyde". Nogle hørekonsulenter arbejder med kognitive teknikker, tinnitus træningsterapi (TRT, Tinnitus Retraining Therapy), hvor man arbejder på at forstå sammenhænge mellem tanker, følelser, adfærd og krop samt afspændings- og mindfulness teknikker.

Det er også hørekonsulenten, man skal tale med angående hjælpemidler, såsom apps, musik, høreapparater, lydstimulatorer og "bedside masker".

- **Udredning og samtaler hos psykolog**

Nogle mennesker oplever at være så invaliderede og belastede af deres tinnitus, at der er behov for samtaler hos en psykolog. Behandlingen kan bestå af samtaler og øvelser i at omstrukturere eventuelle negative tanker og angstopbyggende mønstre. De uhensigtsmæssige tanker, man har gjort sig om tinnitus og sammenhænge, skal erkendes.

Hensigtsmæssige og relevante forestillinger tilegnes, hvorved tinnitus ofte vil dæmpes.

Psykologen kan hjælpe personen til at håndtere sideløbende problematikker såsom sorg, skam, angst, stress, depression, som også kan have en afdæmpende effekt på tinnitus.

Psykolog(er) med viden om høreproblemer og tinnitus findes på Privathospitalet Mølholm og i kommunikationscentre.

- **Afspænding**

Afspænding dækker over forskellige teknikker, som hjælper dig med at slappe af og slippe spændinger i kroppen. Du kan både anvende længere og dybe afspændingsøvelser samt korte og enkle øvelser. For at få den bedste effekt skal du udføre afspænding regelmæssigt. Du kan for eksempel bruge afspænding til at falde lettere i søvn eller som en god måde at få en pause i løbet af dagen. Afspænding er én af de veje, som kan hjælpe, når man i det daglige kæmper med stress, træthed, muskelspændinger og muskelsmerter.

- **Meditation**

Meditation kan beskrives som en form for indadvendt koncentration, der sorterer og bringer orden i tankerne. Det giver din hjerne en pause og dit sind en chance for at falde til ro.

Mindfulness-meditation har fokus på accept og at være nærværende og til stede lige nu i dette

øjeblik. Man fokuserer bevidst på det, som sker her og nu, frem for u hensigtsmæssige tanker og forestillinger. Man dæmper således negative tankemønstre og flytter fokus til kroppen/vejrtrækningen.

Kilde: Bla. **Høreforeningen**

Med venlig hilsen

**PRIVATHOSPITALET MØLHOLM**

Center for øre-, næse- og halssygdomme