

# Tinnitus

En värld  
av oönskat  
ljud



SVENSKA  
HÖRSELFÖRBUNDET

# VAD ÄR TINNITUS?

Efter en kväll i extremt bullrig miljö tjuver eller brusar det ofta i öronen. Kanske märker man att man fått tinnitus efter en långvarig medicinering och sjukdom, eller i samband med axelspänningar.

Den som har tinnitus eller öronsusningar kan höra ljud som inte kommer från en påvisbar, yttre källa. Ljudet kan höras i ena eller båda öronen och kan ha olika karaktär och styrka i det ena örat jämfört med det andra. Ljudet kan också variera över tid.

## TINNITUS KAN INDELAS I OLIKA TYPER:

### SUBJEKTIV TINNITUS

är den vanligaste typen av tinnitus, och orsakas ofta av exponering för höga ljud.

### OBJEKTIV TINNITUS

Den ovanligaste formen av tinnitus är objektiv tinnitus, som är den enda typen av tinnitus som kan höras av en annan person.

### SENSORISK TINNITUS

är en biverkning av ett försämrat hörselsystem.

### SOMATISK TINNITUS

Tinnitus som orsakas av muskelsammandragningar i örat eller nacken kallas för somatisk tinnitus. Somatisk tinnitus kan också orsakas av tandproblem, till exempel knäppningar i käkbenet.

## TINNITUS KAN VARA PERIODVIS ELLER KONSTANT.

I de flesta fall är någon form av hörselnedsättning inblandad och mycket ofta försvåras tinnituspatientens situation av hyperakusi (ljudöverkänslighet).

## 15 % AV BEFOLKNINGEN HAR TINNITUS.

5-8 % har kontinuerlig tinnitus som stör nattsömnerna och det dagliga livet och 0,5 % har funktionsnedsättande tinnitus.

Tinnitus är inte något nytt, utan nämns i en papyrusrulle i Egypten så tidigt som på 1700- talet f.Kr.

## FINNS DET NÅGON FORM AV BEHANDLING?

Tills vidare finns det ingen behandling eller medicin som helt botar tinnitusljudet. Internationell forskning kring behandlingen av tinnitus pågår dock konstant.

Tinnitus karaktär och ljudstyrka varierar beroende på person. Därför är också behandlingsmetoderna individuella och kan ha olik effekt från person till person.

# VARFÖR FÅR MAN ? TINNITUS

## TINNITUS KAN UPPSTÅ AV MÅNGA ORSAKER:

### 1 BULLERSKADOR

Orsakade av höga ljudvolymmer på konserter, discon, biografer eller hög ljudnivå i skolor och på arbetsplatser.

### 2 SJUKDOMAR

Exempelvis hjärt- och kärlsjukdomar, virusinfektioner, hål i trumhinnan, Ménières sjukdom, skador i halsryggen eller förändringar i bettet eller käkleden.

### 3 PSYKOLOGISKA FAKTORER

Sorg, stress eller andra livskriser.

### 4 ANDRA ORSAKER

Spänningar i nackmuskulaturen. Större doser av acetylsalicylsyra (värktabletter), antibiotika eller andra mediciner. Tinnitus kan också uppstå småningom, i samband med att hörseln försämras.

## EXEMPEL PÅ BEHANDLINGAR

### 1 AVSLAPPNING- SÖVNINGAR

Massage för styva nackmuskler eller käkmuskulaturen.

### 3 BETTKORRIGERING OCH ANVÄNDNING AV BETTSKENA PÅ NATTEN

Obalans i bettet kan påverka örat och orsaka tinnitus i och med att käken och örat ligger nära varandra, och blodkärl och nerver kan komma i kläm. En så kallad "avslappningspinne", som man håller mellan läpparna, hjälper att hålla underkäken mer framåt och minskar trycket mot hörselgångarna.

### 2 HÖRAPPARAT

Hörapparaten förstärker ljud som man annars inte skulle höra och maskerar således tinnitusljudet till en del. Hörapparater kan även användas som en tinnitusmaskerare. Då spelar hörapparaten ett bakgrundsljud, som lindrar tinnitusförnimmelsen.

### 4 KBT – KOGNITIV BETEENDETERAPI

Inom KBT arbetar man för att ändra sitt förhållningssätt till tinnitus, att kunna växla fokus bort från tinnitusförnimmelsen, lära sig att acceptera symtomen och olika avslappningstekniker.



## EXEMPEL PÅ BEHANDLINGAR

### 5 TRT - TINNITUS RETRAINING THERAPY

TRT består av information, för att lära sig mera om tinnitus och för att kunna förhålla sig emotionellt neutral till tinnitus, och ljudterapi. I ljudterapi lyssnar man på ett brusljud, som blir ett bakgrundsljud åt tinnitusljudet, vilket leder till att hjärnan har lättare att vänja sig med tinnitusljudet.

### 7 LASERBEHANDLING

I laserbehandling för att behandla muskulär tinnitus behandlas musklerna i käken, nacken och halsen med laser. Tinnitus beroende på bullerskador behandlas med laser rakt in i örat. Det är ännu inte helt klart vad effekten av laser beror på, men teorier finns bland annat om att laser ökar blodcirkulationen i innerörat, minskar muskelspänningar och aktiverar hårcellerna i örat och stimulerar reparationsmekanismerna i cellen. Det finns studier där man har fått goda resultat av laserbehandling. Dock finns det bara få studier i ämnet och mera forskning behövs.

### 6 TMS - TRANS- KRANIELL MAGNET- STIMULATION

I TMS ger man magnetstimulation till hjärnan, och det har bevisats dämpa styrkan på tinnitusljudet. Dock är effekten inte permanent, utan försvinner inom några veckor eller månader.

### 8 AKUPUNKTUR

Akupunktur kan minska på ljudstyrkan och störupplevelsen av tinnitus. Akupunkturens effekt baserar sig på minskning av muskelspänning, förändringar i blodflödet i hjärnan och ändrade nivåer av vissa neurotransmittorer, till exempel serotonin och noradrenalin. Dock är effekten inte permanent, utan kan enligt forskning, efter en behandlingskur på 15 gånger under 3 månader, vara från några månader till mindre än ett år.

### 9 MOTIONERA

Frisk luft och motion ökar det allmänna välbefinnandet och kan minska tinnitus.

### 11 UNDVIK STARKA LJUD

Ha alltid hörselskydd tillhands till exempel på konserter och discon, men undvik inte vardagsljud - tystnad gör att tinnitus märks tydligare. En klockradio kan vara bra för den som har svårt att somna.

### 13 UNDVIK KOFFEIN, ALKOHOL OCH TOBAK

Människor reagerar olika, men till exempel koffein kan förvärra tinnitusförmålsan för vissa människor.

### 10 SOV REGELBUNDET

Trötthet och stress förvärrar tinnitus.

### 12 BEHANDLA DEPRES- SION OCH ÅNGEST

Depression och ångest kan behandlas med antidepressiva mediciner och terapi, till exempel kognitiv beteendeterapi.



För ytterligare information

**Svenska hörsselförbundet**  
horsel.fi

## Källor

Ferreira et al. (2021). Effects of low-level laser therapy as a therapeutic strategy for patients with tinnitus: A systematic review  
[pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33375822/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33375822/)

Okhovat et al. (2011). Low-level laser for treatment of tinnitus: a self-controlled clinical trial.  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3063436/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3063436/)

Artikel "Bensin" för cellerna' i Vi hörs 2/2018  
[horsel.fi/w/wp-content/uploads/2019/11/vi\\_hors\\_2\\_18.pdf](https://horsel.fi/w/wp-content/uploads/2019/11/vi_hors_2_18.pdf)

Artikel 'Tinnitus. Tandläkaren kan hjälpa' i Tandläkartidningen 21.2.2013  
[www.tandlakartidningen.se/material-och-metod/tinnitus-tandlakaren-kan-hjalpa/](https://www.tandlakartidningen.se/material-och-metod/tinnitus-tandlakaren-kan-hjalpa/)

Furugård et al. (1998). Akupunktur värt att pröva vid svår tinnitus.  
[lakartidningen.se/wp-content/uploads/OldPdfFiles/1998/17518.pdf](https://lakartidningen.se/wp-content/uploads/OldPdfFiles/1998/17518.pdf)

Rogha et al. (2011) The effects of acupuncture on the inner ear originated tinnitus  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3430048/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3430048/)

## Utgivare

Svenska hörselförbundet  
Georgsgatan 18  
00120 Helsingfors  
horsel.fi

STIFTELSEN

**Tre Smeder**

Utgiven med understöd av:



SVENSKA  
HÖRSELFÖRBUNDET