



HYPERAKUSI

Ljudöverkänslighet



SVENSKA
HÖRSELFÖRBUNDET



Vad är ljudöverkänslighet?

Ljudöverkänslighet, eller hyperakusi, innebär extrem känslighet för vardagsljud som inte besvärar andra. Vardagsljud kan upplevas som obehagliga, extremt höga, skärande och kan medföra smärta i öronen. Hyperakusi är ofta ett symtom på en underliggande sjukdom eller öronsjukdom. Symtom kan komma plötsligt eller gradvis och drabbar oftast båda öronen.

Vad orsakar ljudöverkänslighet?

- Tidigare hörselnedsättning
- Arbetsplatser där man utsätts för höga ljudmiljöer
- Bullerskada - skada i innerörat som orsakats av högt ljud
- Virusinfektion, t.ex. borrelia
- Migrän
- Sömnproblem
- Spänningar i käken eller i bettmuskulaturen
- Biverkningar av läkemedel
- Stress, depression



Ljudöverkänslighet är inte samma som att "höra för bra". Personer som lider av ljudöverkänslighet har ofta nivåmässigt normal hörsel.



Behandling

Ljudöverkänslighet blir ofta bättre av sig själv. Men om ljudöverkänsligheten begränsar och påverkar vardagen och tillvaron negativt är det bra att uppsöka vård. Det finns flera olika behandlingar vid ljudöverkänslighet, det gäller att prova sig fram och vara öppen för olika alternativ. Kontakta din hälsocentral, arbetshälsovård eller en privat hälsocentral och berätta om dina besvär.

Ljudstimulering

Hjärnan lär sig tolerera ljud genom att gradvis exponeras för svagt brus genom en apparat bakom örat.

Kognitiv beteendeterapi (KBT) & Acceptance and Commitment Treatment (ACT)

Psykologiska behandlingsmetoder som kan minska känslan av obehag och göra att besvären minskar eller försvinner helt.

KBT kan hjälpa till att ändra personens förhållningssätt till och upplevelsen av ljud. Metoden går ut på att gradvis utsätta sig för jobbiga vardagsljud. Innehåller avslappning, stödsamtal och ljudträning.

Inom ACT ligger fokus på att acceptera tillvaron, fokusera på hela livssituationen och att kunna leva ett gott liv med ljudöverkänsligheten.

Vardagen

Personer med ljudöverkänslighet kan uppleva vardagen som tung eftersom många ljud, som höga röster och trafik, kan upplevas som extremt störande och är svåra att undvika utanför hemmet.

Att försöka undvika situationer där risken att utsättas för störande ljud kan förekomma, tar mycket energi och ökar oro och stress i vardagen.

Det är viktigt att inte isolera sig från vardagsljud. Detta gör att örat blir mer och mer ljudkänsligt.



Vad kan man göra själv?

Försök hitta lösningar och strategier som gör att vardagen fungerar. Det finns många sätt att själv minska sina symtom!

- 1. Tala med personer i din närhet** så att de kan ta situationen i beaktande.
- 2. Undvik att alltid använda öronproppar**, örat behöver stimuleras och vänja sig vid olika ljud.
- 3. Ta hand om ditt välmående:** Motionera, undvik stress och få tillräckligt med sömn.

4. Gör ditt hem ljudvänligt:

Inred med mjuka textilier som mattor och gardiner, de absorberar ljudet. Använd en mopp i stället för att använda dammsugare, sätt möbeltassar under bords- och stolsben. Koka upp tevattnen på spisen i stället för i en tekokare.

5. Ta ljudpauser och vila öronen.

6. Gör avslappningsövningar för att minska spänningar i kroppen.

7. Lär dig leva med ljudkänslighet. Försök att komma till insikt och hantera sin situation.

8. Träffa andra ljudöverkänsliga. Att utbyta erfarenheter med någon i samma situation och få kamratstöd kan ge nya perspektiv.



Andra typer av ljudkänslighet

“Recruitment of loudness”

Förekommer vid hörselnedsättning och innebär att hörselstyrkan ökar snabbt. Hörselnedsättningen minskar avståndet mellan svaga och höga ljud.

Fonofobi (*ljudfobi*)

Stark känslomässig reaktion vid störande ljud. Kan utvecklas hos personer med ljudöverkänslighet och som ständigt försöker undvika störande ljud.

Förlust av stapediusreflex

Örats ljuddämpande reflex slutar fungera och ljud blir smärtsamma - kan inträffa i samband med ansiktsförlamning eller operationer.

Misofoni

Överkänslighet för specifika ljud, till exempel smaskande. Medför kraftiga reaktioner såsom hjärtklappning men inte smärta.



Stapediusmuskeln är en muskel i örat vi själva inte kan styra och dess uppgift är att dämpa ljud som kommer från omgivningen. Ljudöverkänslighet är ett symptom på att stapediusmuskeln i örat inte kan dämpa dessa ljud.

KÄLLOR

doktorn.com. (2020).

Ljudöverkänslighet/ljudintolerans (hyperacusis, hyperakusi) – orsak, symtom och behandling.

Hörselskadades riksförbund HRF

hrf.se/alltomhorsel/horsel-och-horselskador/ljudoverkanslighet (2024)

H. Onder. (2022). The Potential Significance of Reversed Stapes Reflex in Clinical Practice in Idiopathic Intracranial Hypertension. HRF.se. (UÅ).

Hyperakusi - Ett outforskat område. Kognitiv beteendeterapi kan lindra besvären vid ljudöverkänslighet, ett tillstånd med många frågetecken. / Andersson, Gerhard; Jüris, Linda; Kaldo, Viktor et al. In: Lakartidningen, Vol. 102, No. 44, 31.10.2005, p. 3210-3212.
Aazh, H., Landgrebe, M., Danesh, A. A., & Moore, B. C. (2019).

Utgivare:

Svenska hörsselförbundet
2024

www.horsel.fi



SVENSKA
HÖRSELFÖRBUNDET



FINANSIERAD AV
Social- och
hälsovårdsministeriet