

## **Hvad er tinnitus?**

Tinnitus er en opfattelse af lyd uden nogen ekstern lydkilde. Det er en hyppig tilstand, der kan opleves som hulen, susen, ringen eller brummen for ørerne. Tinnitus er tit ledsaget af lydoverfølsomhed (hyperakuse), som gør, at ikke særligt høje lyde føles ubehagelige.

## **Hvorfor får man tinnitus?**

Når lyde kommer ind i øret, aktiveres sansecellerne i øresneglen (det indre øre). Sansecellerne laver lyd om til nervesignaler, der via hørenerven sendes til hørecenteret i hjernen. Ved defekt i nogle af de små sanseceller, opstår der "nerveustabilitet" i øresneglen. Dette betyder, at der sendes fejlsignaler til hjernen, som opfattes som lyd og man har tinnitus. Den hyppigste årsag til tinnitus er skade på øresneglen som følge af almindelige aldersforandringer, støjskader mm. Andre tilstande som f.eks. nakkesmerter og kæbelidelser forværrer typisk en allerede eksisterende tinnitus. Desuden forværres tinnitus i forbindelse med stress.

Ved lydoverfølsomhed går behandlingen ud på at tilvænne sig de normale hverdagslyde. Man søger måske stilhed og bruger endda ørepropper. Dette skal undgås, da det medfører øget følsomhed i det centrale høresystem og lyd opfattes endnu højere uden at være det.

## **Kan tinnitus behandles?**

Det er ikke muligt at fjerne tinnitus, men man kan arbejde med at håndtere tilstanden bedst muligt. Der er ca. 10-20 %, der lever med tinnitus og som ikke oplever det særligt generende. Hjernen har en slags filter og kan frasortere betydningsløse nervesignaler. Jo mere følelsesmæssigt man reagerer på sin tinnitus, jo flere fejlsignaler vil slippe igennem filteret og jo højere vil man høre sin tinnitus. Dette kan nemt ende i en "ond cirkel".

Behandlingen består i at træne sig selv op til ikke at reagere på sin tinnitus, så den til sidst opfattes som en svag og ubetydelig lyd i baggrunden. Dette kan gøres vha. lydterapi, hvor man forsøger at flytte opmærksomheden fra tinnitus over på andre lyde som f.eks. ved at sætte musik på – gerne afspændingsmusik. Musikken må **ikke overdøve** din tinnitus, men være på et niveau, så tinnitus træder i baggrunden og ikke generer. Såfremt man har et høretab, hjælper høreapparater ofte på tinnitus. Ved svær tinnitus kan man få gavn af "masker", som er et apparat, der sender støj ind i ørerne udefra. Ved indsovningsbesvær grundet tinnitus kan man downloade apps med musik til telefonen og lægge den under puden. Der findes ligeledes hovedpuder med musik.

Ved lydoverfølsomhed går behandlingen ud på at tilvænne sig de normale hverdagslyde. Man søger måske stilhed og bruger endda ørepropper. Dette skal undgås, da det medfører øget følsomhed i det centrale høresystem og lyd opfattes endnu højere uden at være det.

### **Nyttige links til supplerende lydterapi:**

Gratis afslappende lydprogrammer kan findes ved at google søgeordene "relaxing sleep music".

Musik serie af Niels Eje med musiCure produkter findes på [www.musicure.dk](http://www.musicure.dk)  
Kan købes på apoteket.

Gratis apps: Tinnitus balance Phonak, Nature music, Nature Sound, Sleep Pillow, Sleep Bug