

Gerd Eriksson, 51, har ett pip i ena örat, en sågklinga i det andra

Gerd Eriksson kommer aldrig att glömma den där höstdagen för två år sedan. Plötsligt fanns det bara där – pipet i öronen.

- Jag fick panik. Jag har alltid förut undrat hur mammor som har barn kan slänga sig framför tåget – men nu förstod jag.

Idag finns pipet kvar – men Gerd är frisk.

Hösten 2005 var Gerd Eriksson ofta ute och motionerade. För att göra cyklingen och löpningen mindre monoton hade hon freestyle i öronen.

Det har hon ofta ångrat.

- Det var min första reaktion – att det var mitt eget fel. Jag hade väldigt dåligt samvete.

Pipet fanns där dygnet runt, och det blev starkare och starkare. Det tog direkt över hela hennes liv. Hon googlade tinnitus på internet – och blev ännu mer uppskrämd. Det tycktes inte finnas någon bot. - Jag sov inte på tre nätter. Jag var ute och cyklade – herregud, jag höll på att cykla livet ur mig!

Som ensamstående mamma var det inte lätt att klara vardagen. Vännerna bytte av varandra och tog hand om henne. En av vännerna körde henne till öron-näsa-halsmottagningens akutintag, där hon fick göra hörseltest. Hon kom dessutom snabbt i kontakt med tinnitusmottagningen.

- Jag var i chock och tänkte ”ska livet vara så här”. Men det första jag fick höra på tinnitusmottagningen var ”det här är inte farligt”.

I början fick hon komma ganska ofta för samtal. Så småningom lugnade hon ner sig – och då dämpades tinnitusljuden.

Med hjälp av kognitiv beteendeterapi, information och avslappningsövningar har hon nu kommit tillbaka till ett normalt liv. Ljuden finns kvar – men de är inte lika höga som när hon fick dem, och hon är inte rädd för dem längre.

- De sitter där. Ett pip i ena örat, en sågklinga i det andra, konstaterar hon odramatiskt.

Hoppas du att det ska gå över helt?

- Jag är nöjd om det är som det är, om det inte blir värre. Man lär sig leva med det och acceptera att det finns där.

Avslappningsövningarna hjälper henne att varva ner när hon känner att det blir jobbigt, och dämpar pipet i öronen.

- Alla mina vänner vet att jag behöver mina 12 minuter då och då.

Det dåliga samvetet har hon också lämnat bakom sig.

- Jag har insett att jag jag gick och letade elljud från olika apparater i lägenheten ett helt år innan detta hände, så det fanns ju där innan. Det hade nog hänt även utan freestylen.

Men hon har lärt sig att vara försiktig med öronen, och hon är på sönen som en hök om att han ska ha hörselskydd.

- När han ville gå med en kompis på Malmöfestivalen sa jag att ja, kompisen får hänga med – om han har öronproppar.

Varför tror du att du fick tinnitus?

- Jag var kanske utmattad. Jag har arbetat som städerska i många år, man är ju lite sliten. Kroppen är äldre än sinnet!

Maria Wångersjö

Namn: Gerd Eriksson

Ålder: 51 år

Familj: En 15-årig son

Bor: I lägenhet i Lund

Yrke: Koordinator på städbolag på universitetssjukhuset i Lund

Så blir du av med pipet i öronen Här är metoderna som botar din tinnitus

Detta är tinnitus

Det finns tre typer av tinnitus – men man kan också ha en kombination.

Hörselrelaterad tinnitus beror på skador i hörselsystemet. Antingen hör man så dåligt att de naturliga kroppsljuden inte överröstas av andra ljud längre, och då uppfattar man dem som störande höga. Eller så har det blivit fel på sinnescellerna, så att de för vidare ljudimpulser till hjärnan trots att det inte finns några ljud.

Kroppslig tinnitus beror på att spända muskler stör hörselnerven, eller att smärtimpulser från andra delar av kroppen slinker in på hörselnervernas banor och förmedlas till hjärnan som tinnitusljud. Speciellt spända muskler i nacke och käkar kan ge tinnitus som symptom.

Depressionsrelaterad tinnitus beror på att signalsubstanser som påverkas av sömn och sinnesstämning kan påverka hörselbanorna. Detta kallas även ångesrelaterad, eller utmattningsrelaterad, tinnitus. Vid stress och utmattning kan dessutom muskler bli spända och göra ont – och det kan leda till kroppslig tinnitus. Stress och smärta kan dessutom göra

hjärnan utmattad, så att den har svårt att dämpa de impulser som behöver dämpas, t ex från smärta eller ljud.

Källor: www.sjukvårdsrådgivningen.se, leg psykolog Peter Christensson

Stökiga grannar – eller tinnitus?

En brittisk studie visar att var fjärde person med tinnitus hade hört tinnitusljud en längre tid innan de insåg att de hade tinnitus. Innan de fick sin diagnos trodde de att ljuden kom från grannarna, trafiken, frysen, tv:n eller någon annan hushållsapparat.

En miljon svenskar drabbade av tinnitus



– De allra flesta kan få bot eller lindring, säger psykologen Peter Christensen som jobbar på tinnitusmottagningen i Lund.

Foto: PRIVAT

Blogga om artikeln

Länka till artikeln från ditt blogginlägg - kopiera den här adressen:

<http://www.a>

För att komma med i listningen här behöver du också ha presenterat din blogg på Bloggportalen [Läs mer här!](#)

Aftonbladet.se ansvarar inte för det som står i bloggarna.

Experterna: De allra flesta kan få bot

Det ringer i örat. Det tutar, piper, susar eller brusar. Och det går aldrig över.

Ungefär tio-femton procent av befolkningen besväras av tinnitus - ljud i örat som det inte finns någon källa till.

För många är det en mardröm – men det finns lindring.

- De allra, allra flesta kan få lindring eller bot mot sin tinnitus, säger Peter Christensson, legitimerad psykolog som jobbat med hörselpatienter i över tio år.

De flesta som har tinnitus har inte så stora besvär, men för ungefär en procent av befolkningen är det ett stort lidande. Detta trots att det i sig inte är någon farlig sjukdom, och det är heller inte ett typiskt symptom på någon farlig sjukdom.

Det är både en tröst – och en förbannelse. För det innebär att många som lider av sin tinnitus upplever att de inte blir tagna på allvar inom vården.

Riskerar bli handikappade

Peter Christensson har stött på många som har valsat runt bland mängder av läkare och andra behandlare innan de hittat fram till hans tinnitusmottagning i Lund.

- De här patienterna riskerar att bli handikappade. För ju längre tinnitusen är obehandlad, desto svårare är det att komma tillrätta med den. Dessutom kan patienterna få en bitterhet och en negativ inställning till vården. Då blir tilltron till nästa behandling sämre – och det i sig försämrar chanserna att bli bra.

Han har också stött på många som i sin desperation testat den ena behandlingen efter den andra, ibland till stora kostnader.

- Kanske finns det några som blivit hjälpta, men av de tusentals patienter jag träffat är det bara någon enstaka som fått viss dämpning av naturpreparat. Då kan vi ju inte rekommendera alla att gå och köpa det för 300-400 kronor på hälsokostbutiken.

Instället råder han drabbade att söka till vårdcentralen i första hand.

- I bästa fall är det en vaxpropp, eller en infektion i öron-näsa-halsområdet, något som går enkelt att behandla.

Många blir hjälpta av terapi

Blir det inte bättre tycker han att man direkt ska kräva en remiss till en öron-näsahalsmottagningen på närmsta sjukhus. Hörselproblem ligger bakom över hälften av all tinnitus, så det är viktigt att kolla öronen noga. En hörapparat kan bli lösningen för många.

Om ingen hörselskada kan hittas, eller om hörselbehandlingen inte ger tillräcklig hjälp mot besvären, har han bara ett råd:

- Kräv att få remiss till närmaste tinnitusmottagning, även om det blir en bit att åka. Det har de skyldighet att ge. Alla tjänar på det – både patienten och samhället.

På tinnitusmottagningen kan patienten få hjälp att komma till rätt specialist – det kan handla om behandling hos kiropraktor eller bettfysiolog, en återremiss till öron-näsa-hals, eller behandling för depression.

Själv ger Peter Christensson kognitiv beteendeterapi – och hela 75 procent av hans patienter blir hjälpta.

- Jag lär patienterna att leva med sin tinnitus och hantera den på ett bra sätt. Det gäller att vända på tänkandet, dämpa oron och lugna ner hela det muskulära systemet. Och i detta så händer det att man faktiskt fullständigt släpper fokus på sin tinnitus och inte lägger märke till den mer. Och då är man - enligt mitt sätt att se det – botad.

Maria Wångersjö

Metoderna som funkar

Behandling mot hörselskada

Kontrollera din hörsel noga, eftersom hörselproblem ligger bakom en stor del av tinnitusfallen. Se till att du har rätt behandling och att eventuell hörapparat är väl justerad. Och att du använder den varje dag!

Kognitiv beteendeterapi

Genom samtal med en psykolog får du hjälp hitta strategier för att hantera din tinnitus. Du lär sig bortse från den och får dessutom hjälp att dämpa oro och jobba med andra problem som kanske förvärrar – eller till och med orsakar – tinnitusen. I takt med att du blir lugnare och inte längre ser tinnitusen som en katastrof blir den ofta lindrigare, och kan till och med försvinna helt.

Behandling mot muskelspänningar

Beroende på var dina spänningar sitter kan du få hjälp av exempelvis massageterapeut, kiropraktor, bettfysiolog eller sjukgymnast.

Tinnitus retraining therapy

Med hjälp av en apparat som liknar en hörapparat skickas ett svagt brusljud in i örat. På sikt kan hjärnan ”programmeras om” så att den inte fokuserar på tinnitusljudet. En del får lindring nästan omedelbart, för andra tar det ett antal månader.

Behandla depression och ångest

Ångest, depression, sömnstörningar, koncentrationssvårigheter, nedstämdhet och oro förvärrar nästan alltid tinnitus. Behandlas depressionen eller de andra problemen lindras tinnitus ofta samtidigt.

Metoderna som det inte finns vetenskapliga bevis för:

Naturmedicin, t ex johannesört eller ginkgobiloba

Akupunktur

Laserbehandling