

Nu kan jag äntligen njuta av musik igen!

När Ingela Ludvigsson fick tinnitus förvandlades musik till ett outhärdligt skrammel. För Ingela, som var musiklärare och alltid sjungit och spelat, kändes det som att mista en stor del av livet. Men tack vare behandlingsmetoden TRT kan hon i dag sätta sig vid pianot igen!

AV ANDROMEDA MATZ
FOTO: DRAGO PRVULOVIC, GUGGE ZELANDER



TRT-apparaterna ser ut som en hörapparat och avger ett brus som ska avleda uppmärksamheten från tinnitusljudet.

Ingela kan aldrig mer arbeta som musiklärare, men kortare stunder kan hon spela piano och det är till stor glädje för henne.

salen hade strukits, utan att Ingela eller någon annan på skolan hade fått veta något.

Men Ingela ville inte ge upp så hon fortsatte att jobba, trots att hon under hösten började få riktigt svårt att sova. Till slut visade det sig att hon också blivit ljudöverkänslig.

– Det var förfärligt. Mitt liv blev så begränsat, jag kunde inte köra bil, inte åka tåg till stan – jag tådde inga ljud. De mest vardagliga ljud som en dörr eller diskmaskinen skar i öronen, berättar Ingela.

Båda hennes döttrar spelade då instrument, den ena piano och den andra fiol, och hennes man som undervisar i blåsinstrument på kommunala musikskolan behövde ju också träna.

– När de skulle öva gick jag upp på övervåningen med öronproppar, en kudde över huvudet och försökte koncentrera mig

på att läsa en bra bok för att stänga ute ljudet. Men det gjorde ont i hela kroppen.

När det var som värst kunde Ingela varken koncentrera sig på något eller sova.

– Jag glömde vad jag hade tänkt en minut tidigare och kunde inte fokusera på något. Det kändes som om det var något fel på minnet, säger Ingela.

Fick hjälp att uthärda vardagen

Från vårterminen år 2000 blev Ingela sjukskriven på heltid. Hon fick träffa en psykolog för att få hjälp att uthärda vardagen och en sjukgymnast för att träna på att slappna av. I juni fick hon en tid hos hörselvården. Där träffade hon en audionom som tyckte att hon skulle prova TRT, Tinnitus Retraining Therapy, en metod som tränar hjärnan att inte reagera så kraftigt på tinnitusljuden och som också kan hjälpa vid ljudöverkänslighet.

– Man kan säga att metoden hjälper hjärnan att acceptera de egna ljuden, förklarar Ingela, det är som att flytta till ett hus vid järnvägen och lära sig att koppla bort tågen som far förbi. Under minst sex timmar varje dag sätter man på sig något som ser ut som hörapparater i öronen och som avger ett svagt brus.

– Det var jätteskönt att ha dem på sig och jag använde TRT-apparaterna under all vaken tid på dygnet, berättar Ingela.

TRT är en metod som tar tid – i Ingelas fall tog det på drygt två år innan det hände något.

– Då vaknade jag en morgon och märkte att vardagsljuden inte längre var outhärdliga. Det kom verkligen över en natt!

Och nu kan hon sätta sig vid pianot och njuta igen. Men bara kortare stunder. Hon vet att hon aldrig kommer att kunna umgås med musiken på samma sätt igen.

– Jag har äntligen accepterat att jag aldrig kan gå tillbaka till mitt jobb som musiklärare, men jag ser det som att något nytt börjar, ler Ingela som till jul är klar med sin utbildning till mental tränare.

►► Tinnitus

Hjärnan tränas för att bli mindre ljudkänslig

När man drabbas av tinnitus och ljudöverkänslighet har hjärnans "ljudfilter" blivit överkänsliga – man kan säga att hjärnan uppfattar ljuden som hotfulla. TRT (Tinnitus Retraining Therapy) är en behandlingsmetod där man arbetar med att göra filtret mindre känsligt igen. Metoden utvecklades i början av 90-talet av neurofysiologen Pawel Jastreboff, och går ut på att träna ut hjärnan så att den blir mindre känslig för de obehagliga ljuden genom att lyssna på ett bredbandsbrus i örat.

– Man kan säga att man söker efter lösningen på problemet i hjärnan och genom att träna det centrala nervsystemet att kolla av hela ljudspektrat, från låga bastoner till höga diskantljud, avleder man uppmärksamheten från tinnitusljudet, förklarar psykologen Peter Christensson på Tinnitusmottagningen i Lund.

Han har arbetat med tinnituspacienter i 11 år, de senaste tio med hjälp av TRT, en behandlingsmetod där man arbetar med hela människan, både kroppsligt och mentalt.

– Alla nya patienter börjar med ett långt första samtal om hur man upplever sin tinnitus och hur det påverkar patientens liv. Det handlar om att fånga upp all förtvivlan och alla tankar och försöka påverka patientens uppfattning. Får man en rimlig och logisk förklaring på besvären lugnar man ofta ner sig, menar Peter Christensson.

Tinnitusbesvär är starkt förknippade med stress. Ju mer stressad man är, desto otäckare upplevs ljuden. Man kan få tinnitus för att man är stressad, men det kan också vara tvärtom – att man blir stressad av att ha tinnitus. Man kan säga att man blir rädd för ljud. Man känner sig hotad men kan inte springa ifrån ljudet.

akta

► Tinnitus (örönsusning), är ett självpupplevt ljud som kan vara pipande, tonliknande eller brusande. Cirka 15 % av befolkningen har tinnitus, hos män framför allt från 50-årsåldern, hos kvinnor oftast

Det tar tid att påverka centrala nervsystemet

Genom hörsnäckor, som ser ut som hörapparater, ska man lyssna på brusljudet 6–8 timmar om dagen, minst två timmar åt gången. Det tar mellan 6 månader och 2 år innan man får effekt.

– Det tar tid att påverka det centrala nervsystemet, men metoden fungerar både på ljudöverkänslighet och tinnitus. Faktum är att de patienter som lider av båda problemen är de som får bäst resultat. Vi har ännu ingen förklaring på varför, säger Peter.

Han räknar med att 5–10 % av hans patienter blir hjälpta av behandlingen, men tror att de skulle kunna vara dubbelt så många om det fanns mer resurser. I dag är kön till behandlingen ofta lång.

från 60-årsåldern. Mer information finns på följande hemsidor: www.hrf.se (Hörselskadades riksförbund) tel: 08-457 55 00 www.tinnitus.se www.tinnitus.org



Psykolog Peter Christensson arbetar på Tinnitusmottagningen i Lund.

– Därför är det så viktigt att arbeta med patientens egna föreställningar, så att uppfattningen om tinnitus lugnas ner och inte upplevs så hotfull, förklarar Peter.

Varje år tar Tinnitusmottagningen i Lund emot omkring 260 nya patienter som alla lider av svår tinnitus. En del behöver hjälp av en specialisttandläkare (tinnitus kan uppstå av spänningar i käkmuskulaturen) eller sjukgymnast. Var femte patient väljer efter de inledande samtalen att börja med brusbehandling, men många orkar inte fullfölja.

– Det är en krävande och omfattande behandling, och en del upplever det som obehagligt med ytterligare ljud som läggs på. Därför är det viktigt att man börjar på en låg nivå och långsamt höjer ljudet och att man hela tiden får handledning av utbildad personal som kan stödja patienten och förklara processen, säger Peter Christensson.

Genom hörsnäckor, som ser ut som hörapparater, ska man lyssna på brusljudet 6–8 timmar om dagen, minst två timmar åt gången. Det tar mellan 6 månader och 2 år innan man får effekt.

– Det tar tid att påverka det centrala nervsystemet, men metoden fungerar både på ljudöverkänslighet och tinnitus. Faktum är att de patienter som lider av båda problemen är de som får bäst resultat. Vi har ännu ingen förklaring på varför, säger Peter.

Han räknar med att 5–10 % av hans patienter blir hjälpta av behandlingen, men tror att de skulle kunna vara dubbelt så många om det fanns mer resurser. I dag är kön till behandlingen ofta lång.

Nästa vecka:
• Nya medicinen fick ner blodtrycket
• Stress – inte bara av ondo