LördagEN ANNAN SIDA

Redaktörer: Eva Frid och Anders Lord
E-post: enannansida@nsk.se
Telefon: 0451-745 116, 0451-745 196

MåndagFAMILJELIV TisdagRESOR OnsdagMOTOR TorsdagHEMMA FredagKONSUMENT

Fullt av ljud – som inte finns

En liten hårtork blåser i ditt öra. Dag och natt. År ut, år in. Och när du går genom rummet hör du att någon ropar ditt namn, men du har ingen aning om varifrån rösten kom. Du har tinnitus.

Ungefär en procent av svenska folket, alltså närmare 100 000 människor, lider av tinnitus.

– Och ändå talas det nästan aldrig om det! utbrister Micke Jonsson, nästan indignerat.

Micke, 25, lever mycket för sin musik. Den har varit en del av honom i tio års tid; konserter, repningar med egna band, ja han till och med jobbar som instruktör vid ABF:s rockskola i Osby.

Men för några månader sedan fick hans musikintresse, och därmed hela hans liv, en ordentlig knäck:

– Jag hade varit på en nattklubb med hög musik och det ringde i öronen. Dagen därpå hade det slutat, men efter någon vecka började jag få olika ljud i öronen. Jag insåg direkt att jag hade drabbats av tinnitus.

Under de kommande veckorna växte hans tinnitus oroväckande. Olika ljud avlöste varandra inuti huvudet, ibland var det ett gällt pipande, ibland ett dovt brummande. Musikaliske Micke kunde till och med tonbestämma ett av ljuden: "Ett lågt Bess."

Micke tog omedelbart kontakt med sjukvården. Men besöket där blev en stor besvikelse.

– De var kanske inte direkt arroganta, men närapå. Ingen ville ta tag i det. De sa ungefär: "Vila öronen så går det nog över, annars får du väl lära dig att leva med det." Och ett sådant svar, att det inte finns något att göra åt saken, är ungefär det värsta man kan få!

> DE SA BARA "VILA ÖRONEN SÅ GÅR DET NOG ÖVER" OCH DET ÄR DET VÄRSTA SVÅR MAN KAN FÅ

Att tinnitus verkligen är en åkomma där den traditionella sjukvården står handfallen bekräftas av Peter Christensson, psykolog på Tinnitusmottagningen i Lund.

– Problemet är att sjukvården inte har kunskaper om att behandling faktiskt finns, säger Peter, vars mottagning samarbetar med offentlig och privat sjukvård över hela Skåne. Under tolv års tid har han träffat personer med tinnitus och hjälpt dem att bättre hantera sin situation.

– Sjukvården har heller inga resurser att i lugn och ro samtala med en patient som har tinnitus, fortsätter han. De kan bara avsätta tio till 15 minuter per patient. Jag beräknar 45 minuter till ett inledande samtal med en patient. Detta är ännu viktigare eftersom tinnitus och dess yttringar är olika för varje individ. Därför går det inte heller att använda en standardbehandling, som att tio-punktsprogram, mot tinnitus.

Peter berättar att grundorsaken till tinnitus oftast är en bullerskada – till exempel förvärvad genom att man vistas i miljöer där det spelas hög musik. Denna skada kan dock ligga obemärkt under lång tid och sedan utlösas av något annat. En vanlig utlösande faktor är stress, av en eller annan orsak, som i sin tur orsakar spänningar i hackmuskulaturen vilka ger ett tryck mot hörselnerven. Hörselnedsättning, ljudöverkänslighet och yrsel är några symptom som kan förekomma vid tinnitus – men det som alltid finns där är, förstås, ljuden i öronen.

– Vi reagerar alltid på nya ljud, säger Peter. Om vi flyttar in i en ny bostad kanske kylskåpet låter annorlunda än det gamla. Efter hand vänjer vi oss dock vid dessa ljud och går vidare som om de inte fanns där.

Det är just detta Peters behandlingsmetod mot tinnitus går ut på, att flytta tinnitusljuden från att stå i centrum som ett stort hot till att bara finnas där utan att man egentligen bryr sig om dem. Metoden kallas kognitiv beteendeterapi. Kognitiv står i detta sammanhang för våra tankar, i motsats till våra känslor, vilka är svårare att påverka enligt Peter Christensson.

– Det är lättare att använda sig av tankarna för att dämpa den ångest man som tinnitusdrabbad ofta har. "Varför tänker du så katastrofalt om tinnitus?" brukar jag fråga. "Har du belägg för vad du tänker?" För många är rädda att tinnitus är en livshotande sjukdom. När de får bilden klar för sig blir de lugnare och spänningen kan släppa. Ljuden finns kanske kvar, men man kan förflytta fokus till andra saker i livet.

De störande ljuden kan hos vissa personer förvisso gå över helt med avslappningsövningar och annan behandling, kombinerad med kognitiv beteendeterapi. Men målet är ändå något lägre ställt: Att kunna leva med sin tinnitus utan att besväras av den.

– Och det finns inga hopplösa fall, betonar Peter. Ingen ska behöva gå och lida av sin tinnitus.

Micke Jonsson i Osby kom i kontakt med Peter Christensson via egen forskning på Internet – sjukvården kunde ju som bekant inte hjälpa honom. Och efter ett antal behandlingar hos Peter är han på väg att resa sig och komma tillbaka.

Förutom samtalen med Peter har han ordinerats motion, för att bättra på sin fysik och hållning. Han ska få en bettskena, för tandgnissel finns med i bilden, och även lära sig ett avslappningsprogram. På nätterna har han en mp3-spelare under kudden med ljud, så kallat vitt brus, som neutraliserar tinnitusljuden. Micke är på väg att ta kontroll över sin tinnitus.

– Jag vill att den ska bli som en avlägsen släkting: Man vet att man har den men tänker inte på den så ofta, säger Micke och går för att repa med sitt band – med öronproppar!

Alla som håller på med musik borde använda öronproppar, säger Micke Jonsson som i somras drabbades av tinnitus.
Foto: ANDERS GRÖNLUND

Behandlingen mot tinnitus måste vara personlig, betonar Peter Christensson, leg psykolog.
Foto: ANDERS LORD

ANDERS LORD text
anders.lord@nsk.se
0451-74 51 96

Tinnitus

Mellan 15 och 20 procent av Sveriges befolkning har tinnitus. Cirka en procent av svenskarna har påtagliga besvär av den.

Symptom:
Olika sorters ljud i öronen som inte kommer från någon yttre ljudkälla, hörselskada (från ingen alls till grav), överkänslighet för ljud, spänningar i muskulaturen (framför allt i nacken eller käkarna), lock för öronen, yrsel.

Orsaker:
Grundorsaken är ofta en bullerskada. Tinnitus kan dock utlösas av andra faktorer som till exempel stress.

Kända musiker med tinnitus:
Neil Young (påstås vara anledningen till hans akustiska period), Pete Townsend, Jeff Beck, Sting, Eric Clapton, James Hetfield och Lars Ulrich i Metallica, Bono, Ozzy Osbourne, Huey Lewis, Ludwig van Beethoven, Mick Fleetwood i Fleetwood Mac, John Desmore från The Doors, Francis Rossi, Mick Ronson, Todd Rundgren.

Källa (musiker): member.fortunecity.com/tinnitus/ck/famous.htm