



Øre-, næse-, halslæge

HOLTE

BEHANDLING AF TINNITUS?

Tinnitus kan behandles. Selvom der som regel ikke er tale om behandling i almindelig forstand med medicin eller operation for at fjerne tilstanden.

I de tilfælde hvor Tinnitus skyldes en mellemøresygdom, som man kan gøre noget ved, kan Tinnitus evt. forsvinde efter behandlingen. Ellers viser erfaringen, at en grundig undersøgelse med efterfølgende information i mange tilfælde er den hjælp der skal til, for at man selv kan mestre Tinnitus. Når man får brugbar viden om det man oplever inden i sig selv, behøver man ikke længere opfatte Tinnitus lyden som en advarsel man skal tage hensyn til og reagerer på. Dette er for øvrigt naturligt for opfattelse af nye tilstande i kroppen.

I de fleste tilfælde er Tinnitus behandlingen først og fremmest rettet mod at ændre og lindre de gener og problemer, som kan være forbundet med opfattelsen af den uvedkommende lyd.

Det drejer sig primært om at kunne koncentrere sig, når man befinder sig i stille omgivelser. Eller føle man kan slappe af, når der er ro omkring en. Herunder også i forbindelse med at falde i søvn eller hvis man vågner om natten, og ikke kan falde i søvn igen. Når man føler sig forstyrret af eller er irriteret over den lyd man opfatter, er det naturligt at opleve at koncentrationsevnen af og til svigter. Eller at man kan føle sig anspændt. Nogen kan i en periode opleve at befinde sig i "en ond cirkel" hvor irritationen over lyden øger følelsen af anspændthed, der så kan bevirke at Tinnitus igen opleves værre.

AKUSTISK BEHANDLING.

Dette betyder at man ved hjælp af en anden lyd udefra prøver at påvirke opmærksomheden. Der findes forskellige tilgange hertil, men den grundlæggende ide er, at man ved hjælp af en ydre lyd kilde forsøger at ændre måden man opfatter Tinnitus. Prøv med musik over Radio ,lydbaggrund af fjernsynet,lydpuder (kommunikationscenter),tinnitus Apps.

HØREAPPARAT ELLER TINNITUSMASKER.

Har man tinnitus og nedsat hørelse, kan et høreapparat være et godt hjælpemiddel. Høreapparatet forstærker de lyde man er omgivet af, og kan dermed bevirke at opmærksomheden på Tinnitus bliver mindre. Samtidig hjælper det også med til at bedre den daglige kommunikation.

LYDSTIMULERING OG MASKERING.

Mange oplever Tinnitus kraftigere og mere forstyrrende, når der er stille i omgivelserne. Derfor kan det være en fordel at ændre noget ved denne stilhed. Dette kan man f.eks. gøre ved at lytte til musik eller radio. Imidlertid kan radio eller musik også være forstyrrende, og derfor er en anden mulighed at anvende små lydapparater i ørerne, som udsender en svag brusende lyd som af mange opfatter som mere neutral. Lydapparaterne kaldes nogle gange for Tinnitus maskerer, de sensibiliseringsinstrumenter eller

støjgeneratorer, men det er det samme. Bruger man lyden fra apparaterne til erstatning af lyden fra Tinnitus, kalder man det at maskere. Bruger man lyden fra instrumenterne som et alternativt lydindtryk, der har til sigte at mindske opfattelsen af Tinnitus, kalder man det de sensibiliseringer.

Hvilken form for lydbehandling, der har størst effekt hos den enkelte, kan man ikke afgøre på forhånd.

På audiologisk afd. Vil man pga. undersøgelser og individuel sygehistorie finde frem til den behandling, som bedst egner sig til de individuelle behov.

PSYKOLOGISKE BEHANDLINGSFORMER.

Hovedformålet med disse behandlingsformer er at styrke personens egne ressourcer og forøge selvindsigten, omkring de forhold man forbinder med generne fra Tinnitus. Mange mennesker oplever på forskellige tidspunkter i deres tilværelse perioder, hvor de føler sig ekstra belastede. Det kan være personlige problemer, vanskeligheder i forbindelse med arbejde, sygdom i den nærmeste familie osv. I sådanne perioder, er det almindelig at have mindre overskud, og derfor kan Tinnitus blive endnu en belastning som det kan være svært at se bort fra, og som umiddelbart kan forklare en vær situation. Ved hjælp af den psykologiske tilgang kan en oplevet stresstilstand bedres, og mange mennesker oplever på denne måde, at de får bedre kontrol med Tinnitus og dermed tager sig mindre af lyden. Ligeledes kan en psykologisk indsigt i, hvorledes vores sanser fungerer, give en bedre forståelse for det man oplever i egen krop.

ALTERNATIVE BEHANDLINGSFORMER

I forbindelse med Tinnitus oplever nogle muskelspændinger, som igen kan føre til en forstærket oplevelse af forstyrrelsen. Det kan derfor være en god ide at deltage i afspændingskurser, som vil kunne hjælpe med at fjerne og forebygge spændinger. Ved mere permanente muskelspændinger kan behandling hos en fysioterapeut have en god effekt.

Mange har gennem årene brugt store summer penge på at blive helbredt for Tinnitus ved at forsøge med alternative behandlingsformer (akupunktur, lavenergi laser, zoneterapi, naturmedicin, biofeedback, osv.) Generelt må man sige, at ingen alternativ behandlingsform hidtil har vist sig effektiv i behandlingen af tinnitus.