

Tinnitus

Tinnitus – ljud i öronen – förekommer oftast i samband med hörselskada, men kan även förekomma hos personer som hör normalt.

Det kan beskrivas som en ljudsensation i öronen som inte kan uppfattas av omgivningen. Nästan alla människor har vid något tillfället upplevt att det kan ringa, pipa, susa eller brusa i öronen. I de flesta fall är det tillfälligt och glöms bort snabbt. För en del personer kan dock tinnitus bli plågsam, jämförbart med att ha kronisk smärta. Av den anledning tycker många att uttrycket "öronsus" är missvisande.

I Sverige har nästan 1,5 miljoner människor erfarenhet av tinnitus. Av dessa har cirka 100 000 så svåra besvär att deras daglig liv påverkas.

Tinnitus drabbar även barn och ungdomar och man anser att det idag finns en ökad risk att drabbas av tinnitus om man vistas i miljöer med höga ljudnivåer.

Tinnitus är inte en sjukdom utan ett symtom. Den vanligaste förklaringsmodellen är att innerörats funktion är skadad och ger upphov till en form av "fantomljud".

Fyra av fem personer med tinnitus har också nedsatt hörsel.

Meniéres sjukdom och otoskleros är exempel på andra öronåkommor som ofta medför tinnitus.

Felaktigt bett, skallskada, vissa mediciner, mental stress och pisksnärtskada i nacken (så kallad whiplash) är andra orsaker till att drabbas av tinnitus.

Behandling

Tinnitus kan inte åtgärdas genom kirurgiska ingrepp och dess innersta orsak är ännu okänd. Efter utredning hos läkare med bland annat hörselmätning söker man sig fram till en behandling som ger lindring och stöd. Nya rön om hjärnans funktion kring signalbehandling och känslomässiga reaktioner är utgångspunkten för rehabiliterande åtgärder.

Behandlingen inriktas främst på att lindra och påverka upplevelsen av tinnitus och är individuellt utformad. Målet är att bli fri från de negativa känslor som ofta är förknippade med tinnitus, att öka förmågan att kunna hantera tinnitus och uppleva minskade besvär och förbättrad livskvalitet.

Eftersom de flesta tinnitusdrabbade också har hörselnedsättning är hörapparatanpassning en lämplig första åtgärd. Samtidigt har hörapparatljudet ofta en maskerande effekt på tinnitus. I andra fall kan en speciell maskeringsapparat provas ut. Den skapar ljud för att avleda tinnitusupplevelsen.

Sjukgymnastik är en åtgärd som ofta är populär. När tinnitus är så kraftig så att koncentrationsförmåga och nattvila är allvarligt störd kan det ibland bli aktuellt med sjukskrivning, medicinering och ibland psykologkontakt.

Egenvård

Även om det inte finns något botemedel mot tinnitus, så finns det lindring och några sätt att undvika att drabbas. Musik och bakgrundsljud kan i många fall minska upplevelsen av tinnitus. En vanlig åtgärd är att ha radion på när man ska somna. Andra tycker att promenader och annan fysisk aktivitet hjälper. Många tycker att avslappningsträning fungerar bra. Se upp med kaffekonsumtion eftersom tinnitus kan bli värre av stora mängder koffein och effekten kan sitta i ett helt dygn. Om du fått tinnitus eller det känns som det slagit lock för öronen efter en discokväll, konsert eller jobbet, är det ett varningstecken. Använd hörselskydd nästa gång.

Kontakta vården

Tinnitus kan i sällsynta fall vara tecken på en allvarlig sjukdom.

Kontakta din husläkare:

- om du fått tinnitus i enbart ett öra och om det inte börjar minska inom cirka en vecka
 - om din tinnitus förvärras
- om du har så mycket besvär att du får svårt att sova.

[Tipsa en vän](#)

Artikeln uppdaterad: 2004-05-18

Ansvarig redaktör: Ann-Marie

Mittag, Vårdguiden

Författare: Bo Ahlner ,

Överläkare, Karolinska

Universitetssjukhuset