

Dansk Acousticusneurinom Forening

Tinnitus

Hornstrup Kursuscenter 12. marts 2016

Institut for Kommunikation og Handicap



Hvor i høre- systemet er Tinnitus ?





Tinnitus

Definition:

Tinnitus er



opfattelsen af lyd,
der ikke stammer
fra en lydkilde
udenfor hovedet.

Lydfølsomhed

Definition:

Nedsat tolerance
overfor
almindelige dagligdags
lyde.



Tinnitus gennem tiderne

- Ægypterne
- Aristoteles 384 – 322 f.v.t.
- Plinius den Ældre 23 – 79
- Galen 130 – 200
- Anglicus 1180 - 1250
- Paracelsus 1493 – 1541
- Johannes Riolanus den Yngre 1580-1657
- Johann Jakob Wepfer – 1620 - 1695

Tinnitus gennem tiderne -Fortsat

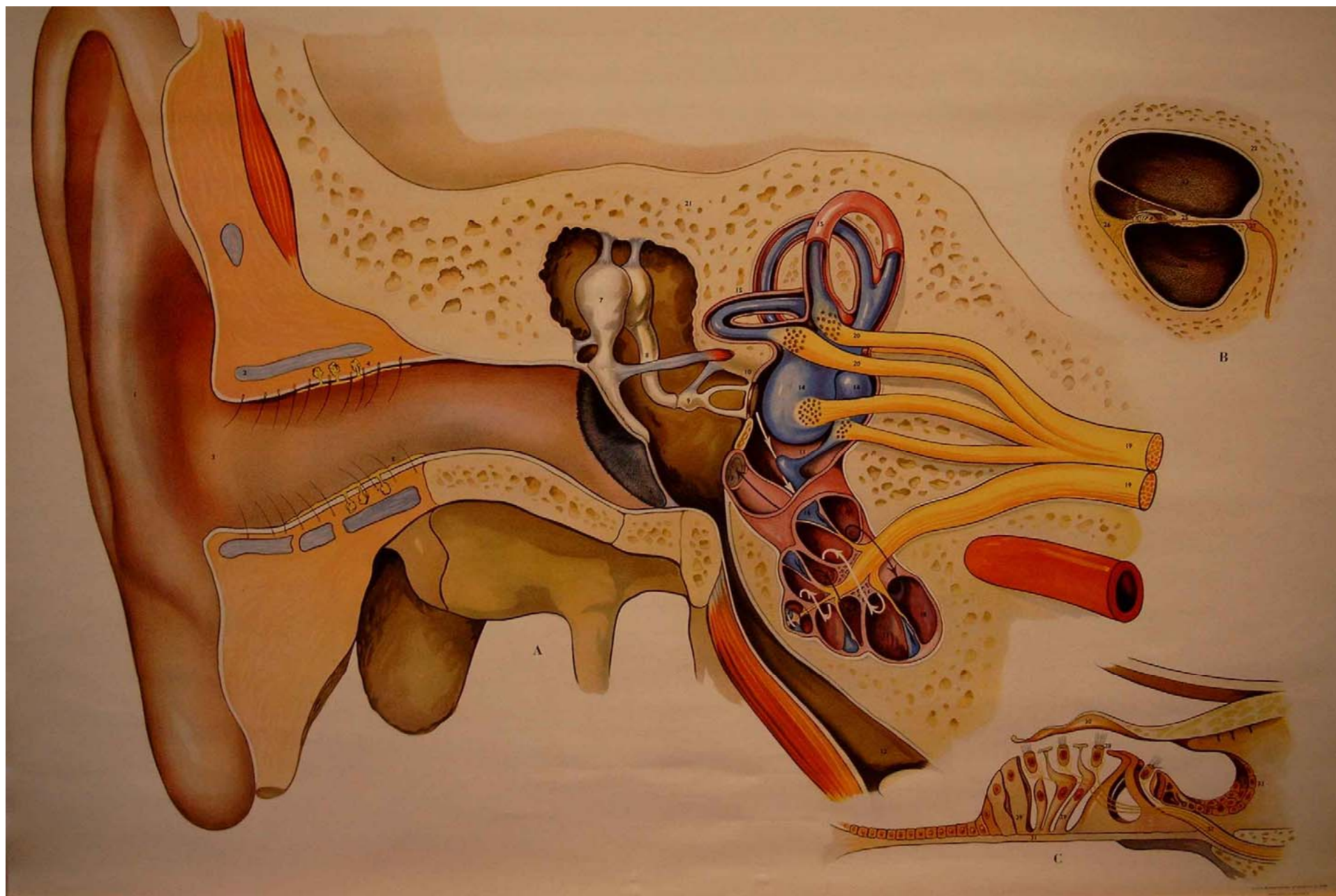
- Jean Marie Gaspard Itard 1775-1838
- Beethoven
- Uffe Rørbech, Henrik Strube + mange andre musikere
- Stefan Rasmussen, pilot

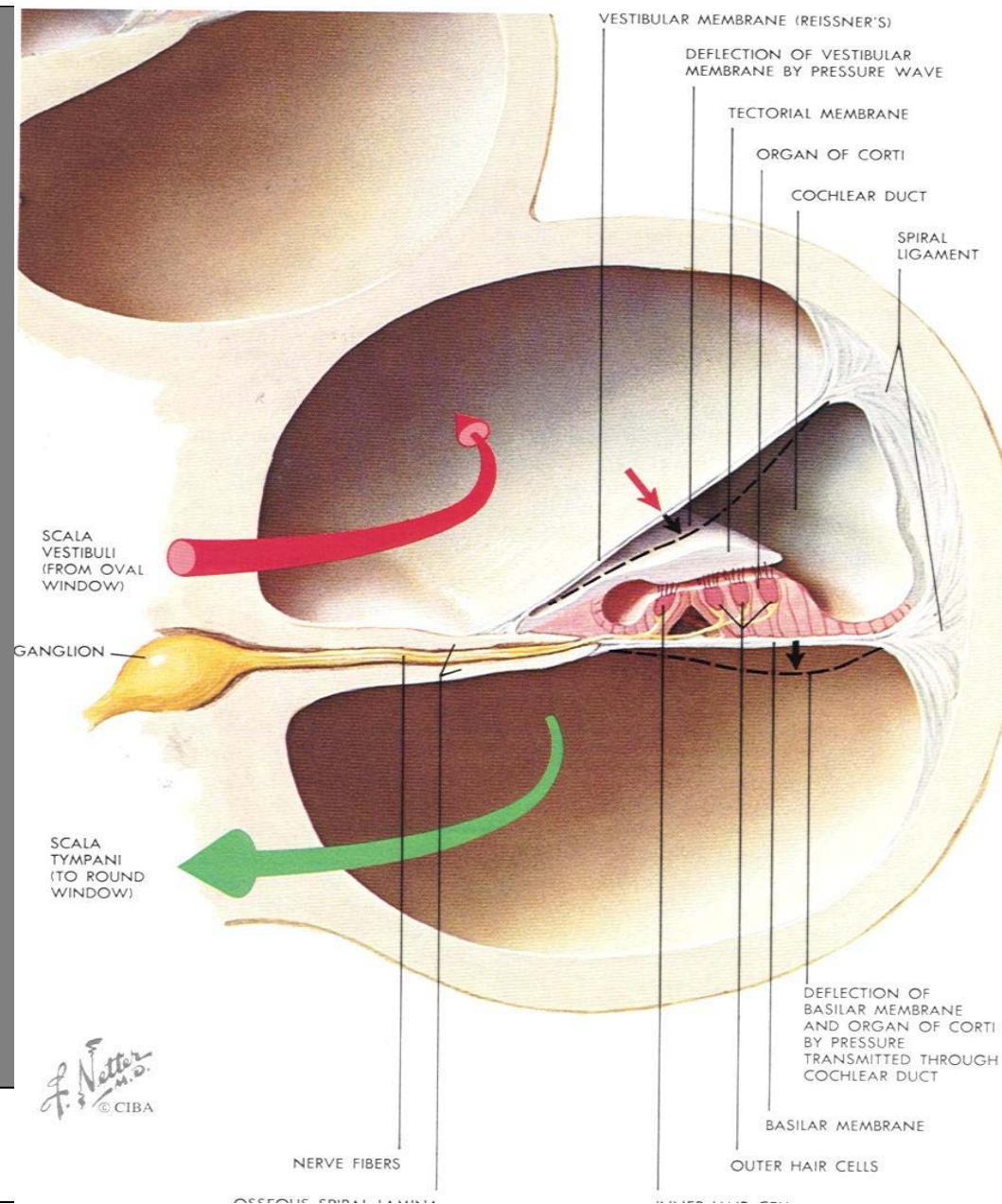
Årsager til tinnitus

- Hørenedsættelse
- Støjskader
- Hul på trommehinden
- Væske i mellemøret
- Stigbøjle-problemer
- Aldersbetinget nedbrydning af sansecellerne
- Ménières sygdom
- Sudden Deafness

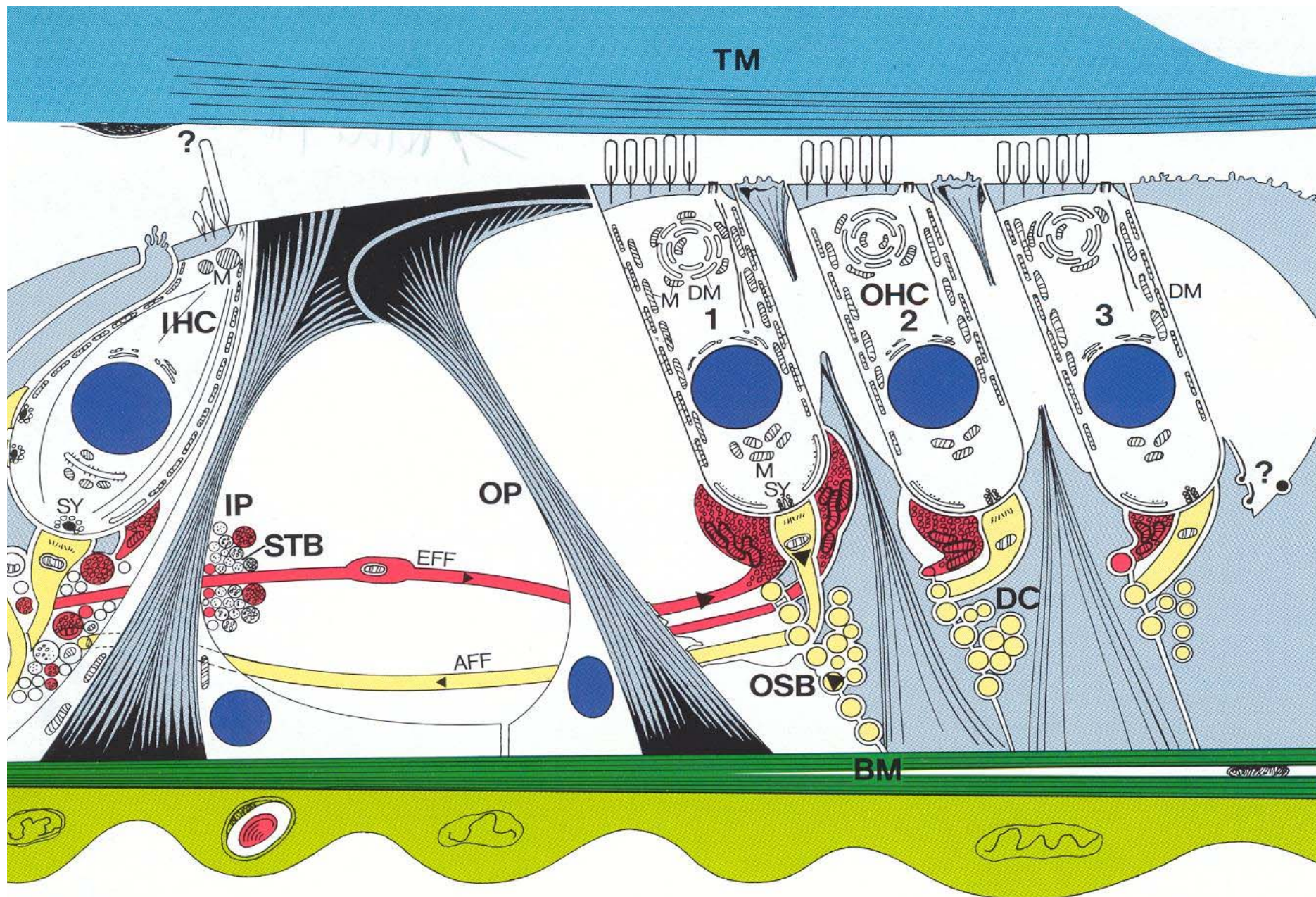
Årsager til tinnitus-fortsat

- Medicin
- Stress
- Spændinger i nakke/kæbe
- Piskesmæld
- Hjerte-karsygdomme
- **Akustikus-neurinom**
- andet

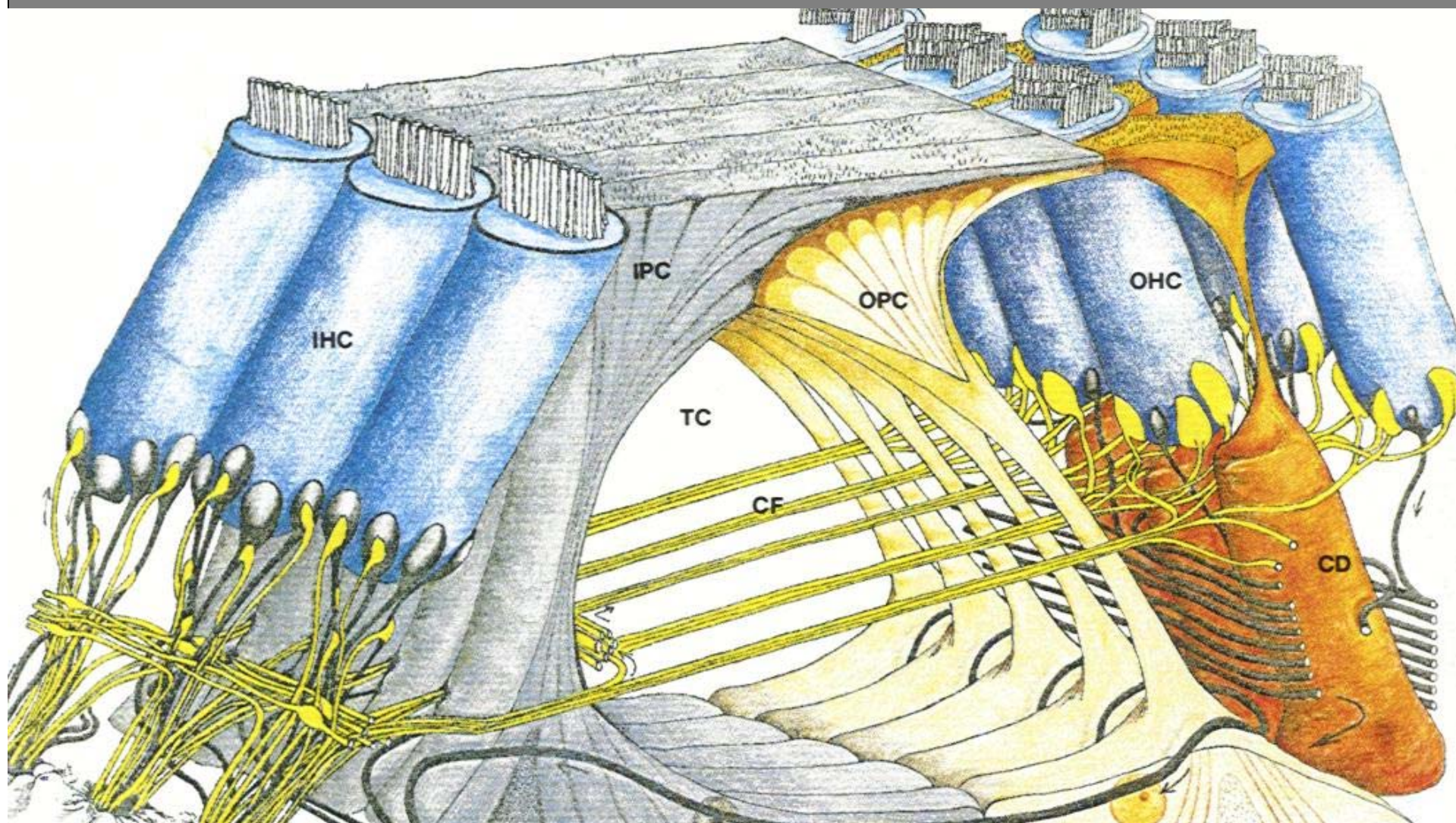




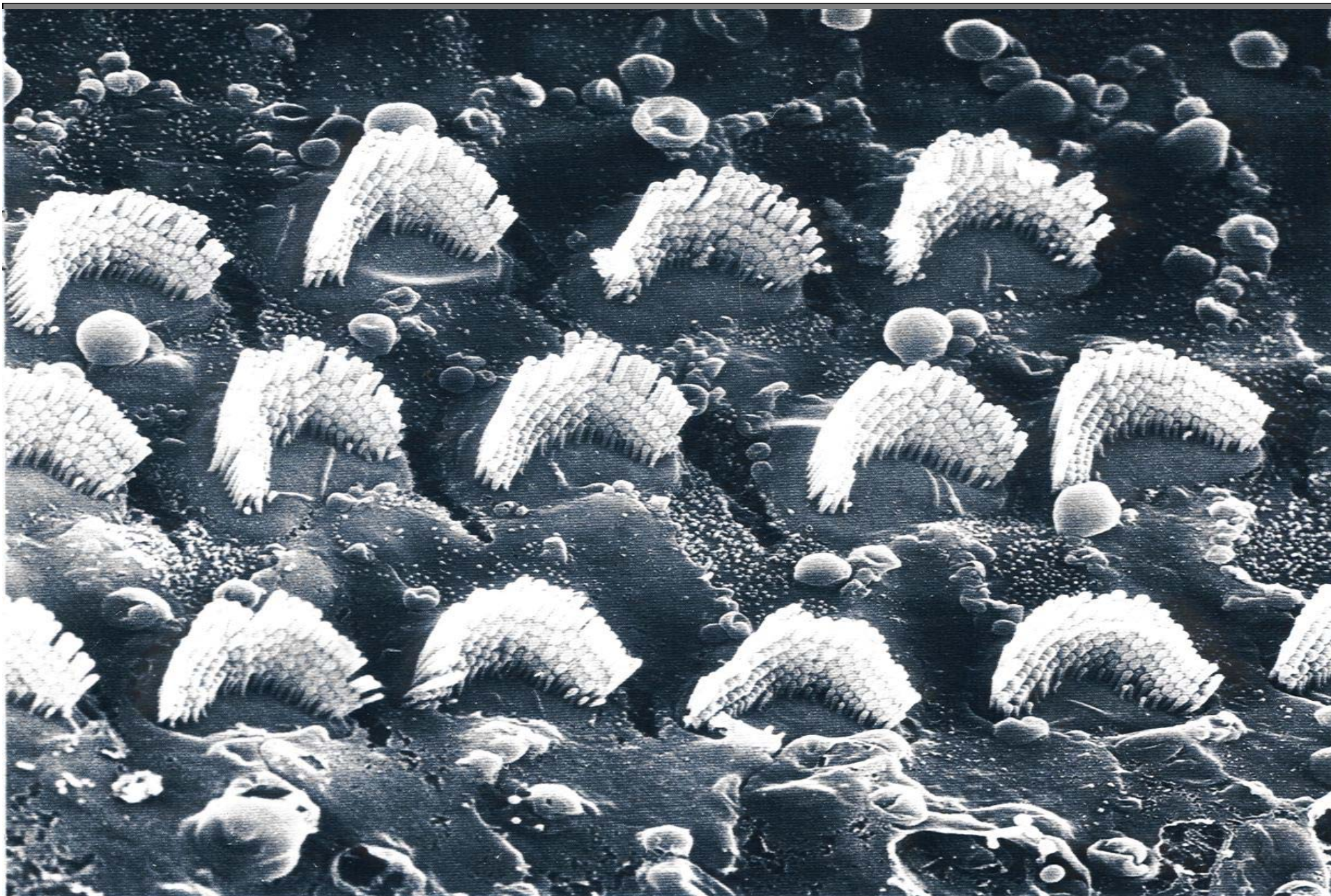
Tværsnit af sneglen,
enkelt vinding



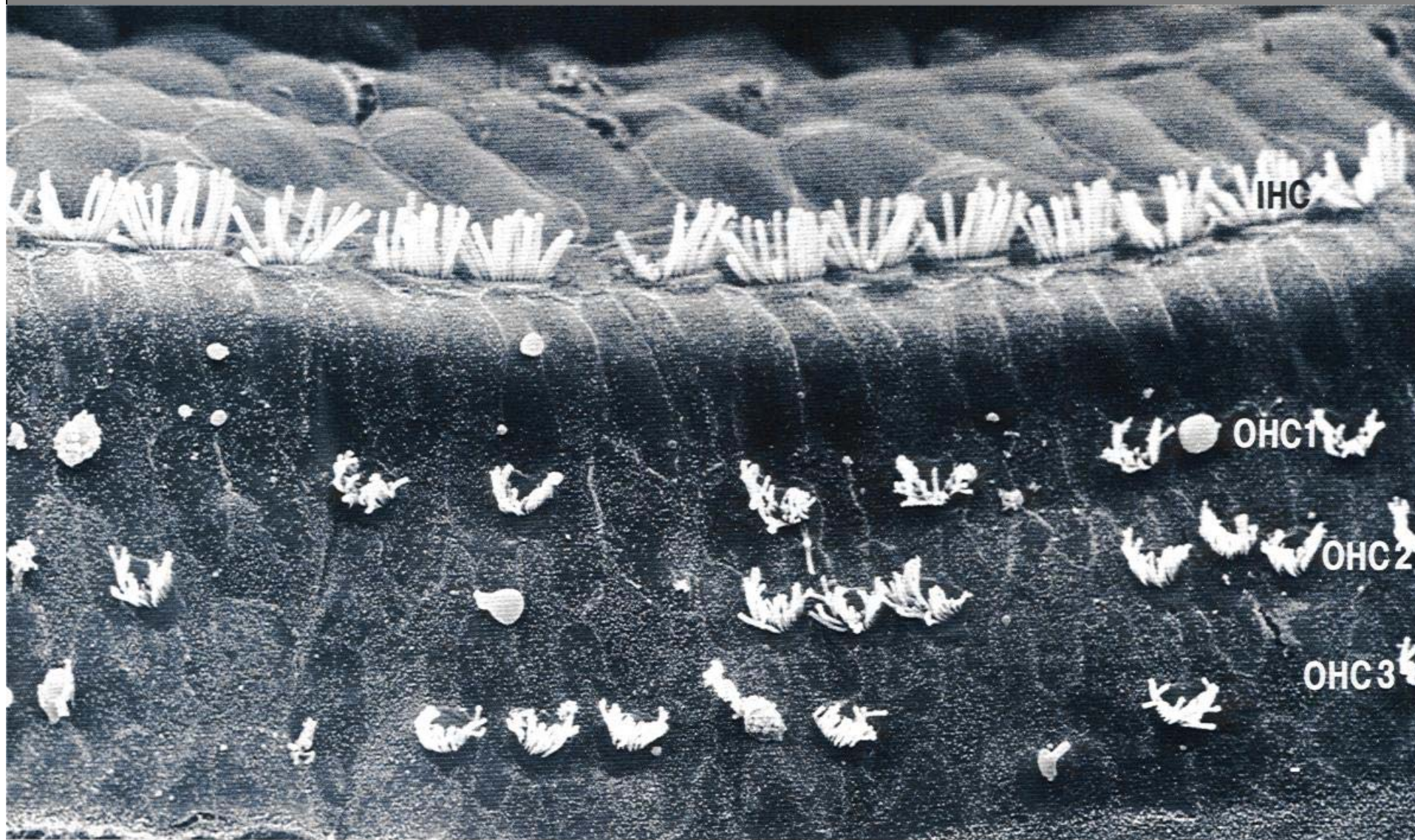
gning af indre og ydre hårceller,
tværsnit



Tegning: Indre og ydre hårceller



Elektronmikroskopi:
Ydre hårceller

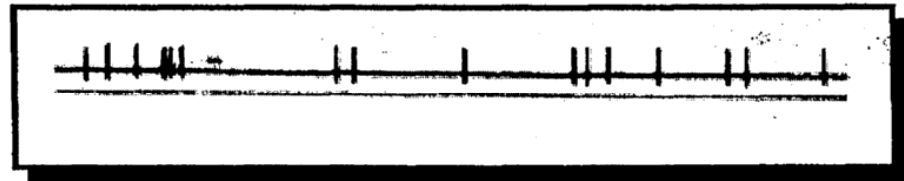


Elektronmikroskopi: Skadede ydre hårceller

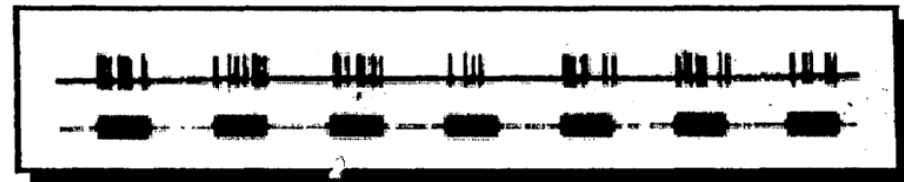
Nerverespons

- **Aktivitet i en enkelt type I nervefiber i nervus cochlearis.**

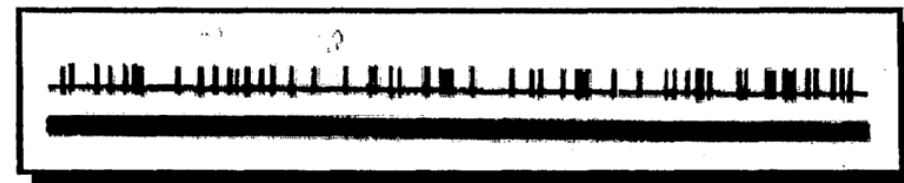
Spontanaktivitet
Ingen lydstimulation



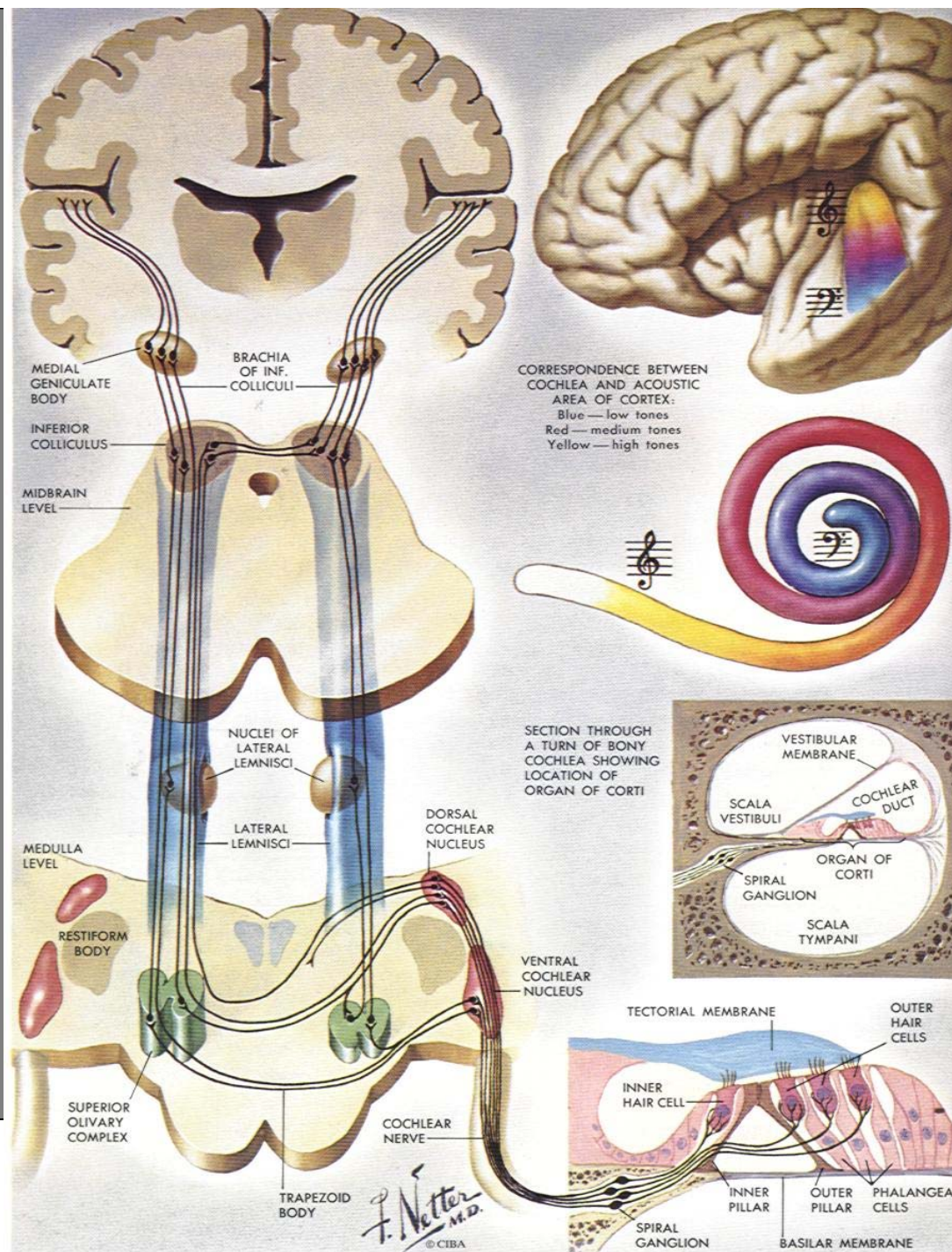
Induceret aktivitet
Støjpulser



Induceret aktivitet
Kontinuerlig tone



Mirz 1998

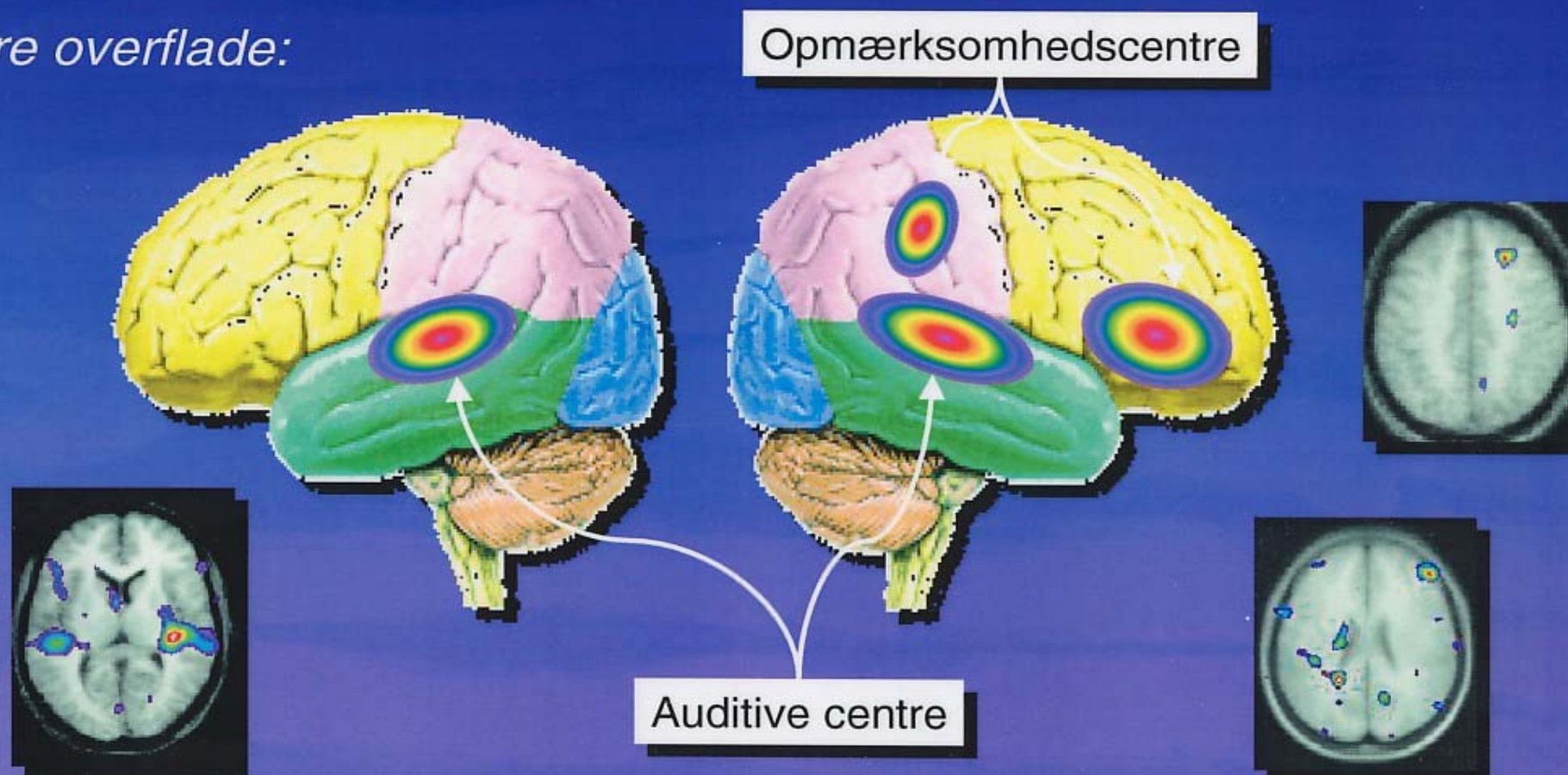


Hørenervernes vej fra øre til
tindingelap

Tinnitus

Model af fantomoplevelsen (1)

Ydre overflade:



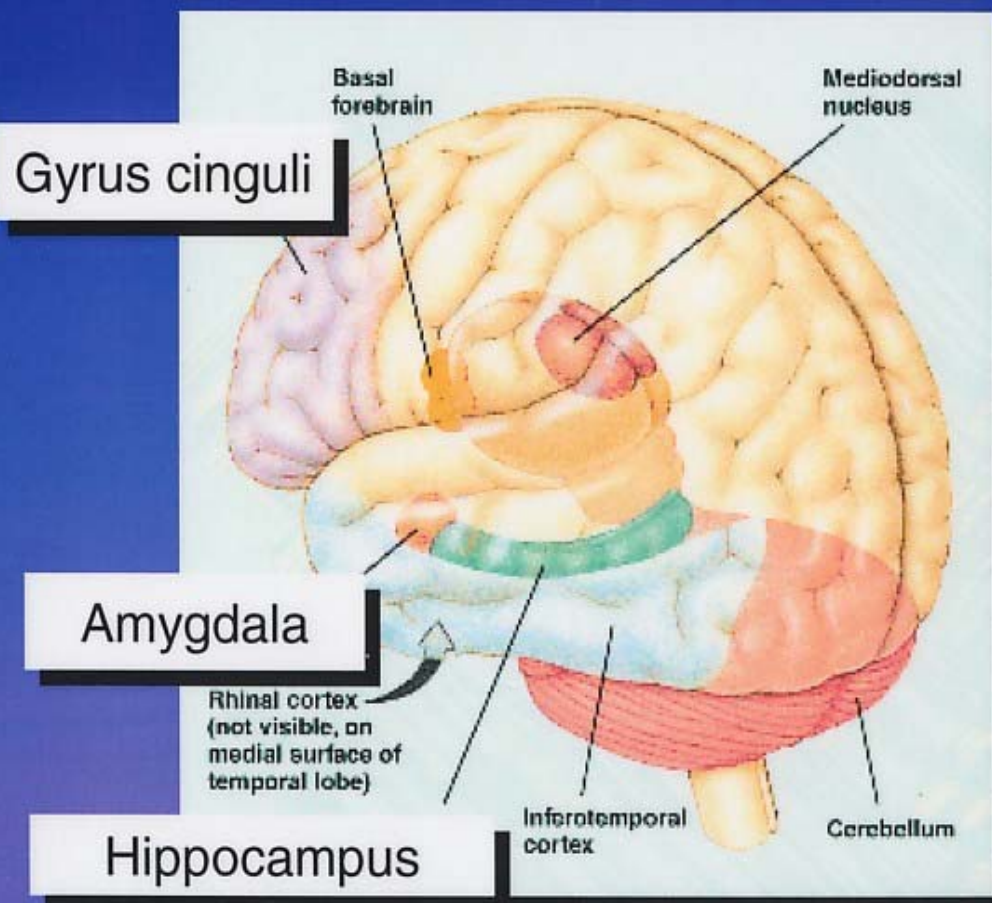
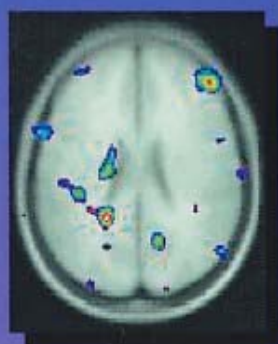
Tinnitus

Model af fantomoplevelsen (2)

Centrale strukturer:

Limbiske system:

- emotionel processering
- hukommelse
- opmærksomhedscentre



Tinnitus

Mulige følgevirkninger

- Søvnproblemer
- Koncentrations – og hukommelsesproblemer
- Høreproblemer (især: taleforståelse)
- Lavere tolerancetærskel
- Træthed
- Nedtrykthed / depression
- Hovedpine / spændinger i nakke og hoved /trykforfølelser
- Angst
- Frustration
- Social tilbagetrækning

Mål

Mål for personen med tinnitus:

At blive FRI for tinnitus

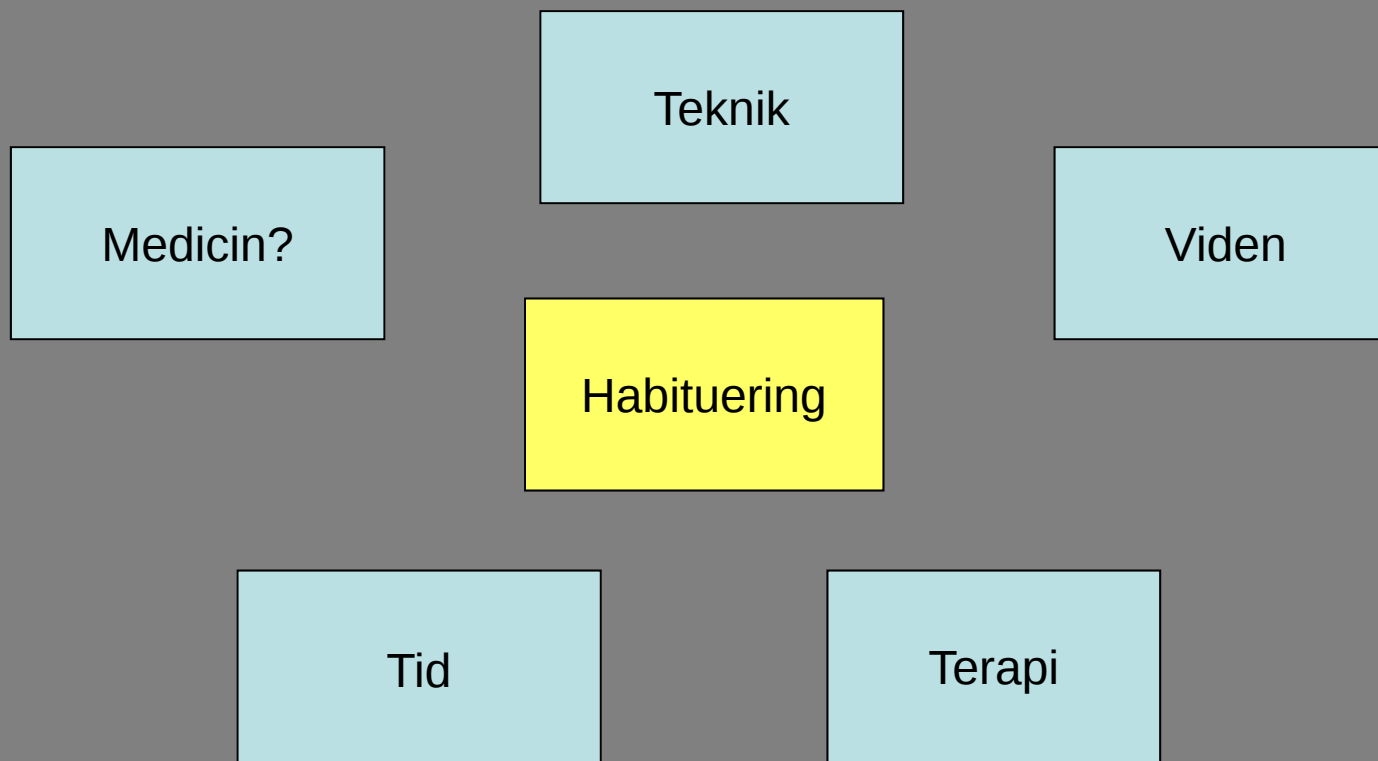
Realistisk mål:

At leve det liv, man vil og kan med tinnitus.

Tilvænning til lyden/-ene.

At kunne leve med noget ubehageligt og uønsket, uden at det begrænser ens ønsker for udfoldelse både hvad angår arbejde, familie og fritid.

Mål og tilgang til behandling



Teknik

- Teknik og viden: TRT (Tinnitus Retraining Therapi) = Tilvænning til tinnitus med høreapparat og/eller lydstimuleringsapparater. (DSA)
- Apps, musik, bedsidemasker
- Evt. tekniske hjælpemidler, der kan lette kommunikationen ved større høretab

Viden

- Viden om, hvordan høresystemet fungerer, hvordan hjernen arbejder med lyd og om tinnitus.
- Undervisning og rådgivning i teknikker til tilvænning af tinnitus, herunder reduktion af stress.

Medicin?

- Er der depression, vil antidepressiva kunne være en hjælp.
- Melatonin, eller medicin – kortvarigt- for søvnproblemer?

Terapi

- Fysioterapi:
v. uhensigtsmæssige spændinger og
kropsholdninger m.v.
- Psykolog:
Cognitiv terapi
Cognitiv adfærdsterapi
ACT (Acceptance Commitment
Therapi)
Hypnoterapi
Mindfulness

Tid

- Tilvænning tager tid.
- Afhængigt af årsager og af omgivende faktorer samt personlighed.
- Det tager tid at ændre evt. tankemønstre
- Det tager tid at indøve at flytte fokus og at være med sin lyd/lyde

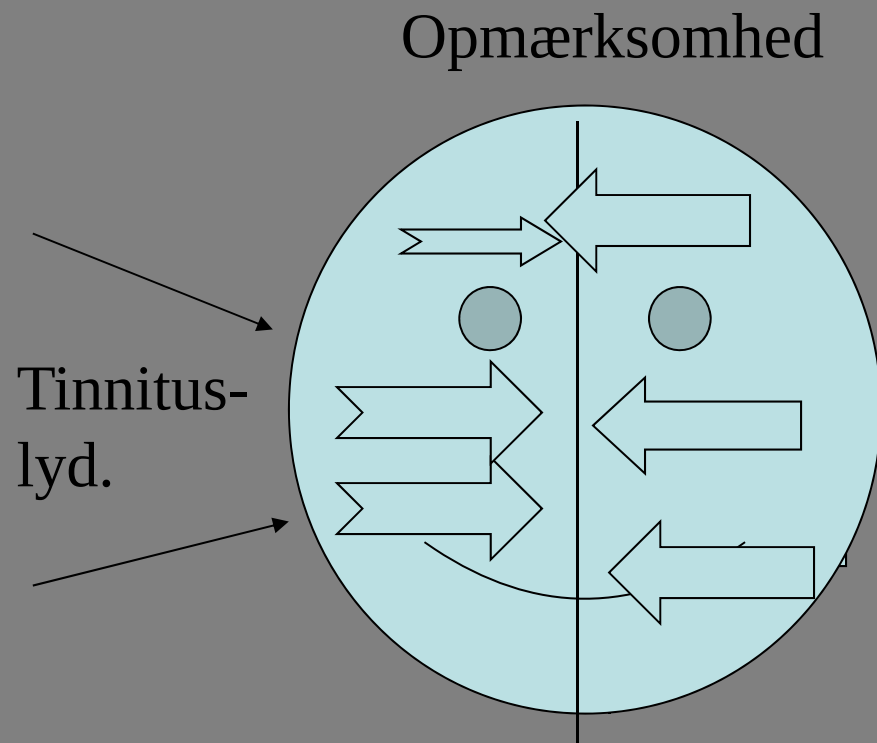
Alternative behandlinger

- Akupunktur
- Zoneterapi
- Kraniosakral massage
- Homøopati
- Lydbehandling
- Laser
- Meget andet.

Hvad forskes der i?

- Stimulation af nervus vagus
- Transkraniel magnetisk stimulation
- Musikterapi
- Modfaselyd
- Og meget andet.

Hvad kan konkurrere med tinnitus-lyden?



- *En god bog*
- *En spændende film*
- *En anstrengelse*
- *En god samtale*
- *Noget, jeg nyder*
- *At være i gang med noget*
- *Musik*
- *Andre lyde*

Tinnitus

Kontrasten er afgørende



ændring af fokus

- Hvad ser du?



Hvem ser du?



Tak for opmærksomheden

- I er **altid** velkomne til at kontakte os eller det kommunikationscenter, I bor i nærheden af, hvis I har spørgsmål eller brug for hjælp til håndtering af bl.a. tinnitus.

bente.hansen2@ps.rm.dk
www.sku.rm.dk