

Tinnitus

Yrkesrelaterte støyskader

Øre- nese-halsspesialist Nils Egge

Hørselsskader forårsaket av støy

- Skade av hårcellene i det indre øret. Nervehørselstap.
- Det indre øret oppfatter lyder fra 20Hz til 20.000 Hz.
- Ved støyskade er hårcellene rundt 4-6000 Hz mest utsatt.
- En hørselsskade avhenger av flere faktorer. Tid for eksponering. Lydens styrke. Type lyd? Genetiske faktorer?

Yrkesskader/ støyskader

- Ikke alltid like lett å påvise at hørselstapet er forårsaket av støy.
- Kombinasjon av type/ grad av eksponering og hørselstapets karakteristika/audiogram.
- Utelukkelse av andre årsaker. Stor variasjon på aldersbetingete hørselstap.
- Tidligere hørselsprøver kan være til hjelp.

Hørselstapet må først godkjennes som yrkesskade av NAV.

- Audiografer foretar hørselstester- audiometri.
- Ansatt ved Hørselssentraler på sykehus og hos øre-nese-halsspesialister/avtalespesialister.
- Yrkesanamnese/ hendelsesforløp/ legevurdering.

Erstatning ved yrkesskade/medisinsk invaliditet

- Utregning av medisinsk invaliditet er grunnlaget for menerstatning.
- Legeattester i forbindelse med yrkesskedeforsikringer er omfattende og mange leger kvier seg for å besvare disse.

Menerstatning.

- Først må man få godkjent skaden som yrkesskade.
- Menerstatning skal kompensere for ulemper av ikke- økonomisk tap.
- Audiogrammet vil avgjøre om skaden er stor nok til at man kan få menerstatning.
- Total ervervet døvhet - 65%. Døvhet bare ett øre – 15%
- Mindre enn 35 dB tap - 0%
- Tinnitus, hyperakusis etc. Gir kun et tillegg på 5 %, men maks blir uansett 65%.

Hva er tinnitus?

- Opplevelse av lyd som ikke kommer fra omgivelsene. Kalles subjektiv tinnitus.
- Kan oppleves i hodet, i ett øre eller begge.
- Det finnes også objektiv tinnitus. Dette kan høres/ registreres av andre.

Tinnitus lyden

- Type lyd kan variere veldig fra person til person.
- Lyden kan være konstant eller komme og gå, og ha store variasjoner både i frekvens, styrke og type. Ulike lydbilder.
- Også pulserende.
- **Vi** legger ikke vekt på type lyd når det gjelder forståelse og tiltak.

Tinnitus/ Tinnitusplager

- Andelen mennesker med tinnitus er mellom 15-30 %.
- Andelen øker med alder.
- 10-15 % av disse igjen har ganske store plager av det.
- Ca. halvparten av de med tinnitusplager har også nedsatt lydtoleranse.

Skal vi ha 2 ulike diagnoser for tinnitus?

- De fleste har BARE tinnitus. Ingen vesentlig plage.
Et naturlig («normalt») fenomen??
Bør ikke være en diagnose.
- Tinnitus som en plage. Er klassifisert som en diagnose.
- BARE tinnitus og TINNITUSPLAGER er to helt forskjellige fenomener.

Hvordan oppsto Tinnitus?

- Starten på tinnitusplagene kan være svært ulike.
- Mange lurer på hva det kommer av. Og mange har en oppfatning om årsaken.
- Tinnitus fører ikke sjelden med seg angst for at det kan være noe alvorlig eller at det bare vil fortsette eller til og med bli verre.
- Mange er opptatt av sammenhengen med nedsatt hørsel og støy. Redsel for at det er et tegn på noe galt i forhold til hørsel, eller at det vil skade hørselen.

Styrken på tinnitus lyden

- Er egentlig svært SVAKE lyder rent fysisk, men kan **oppleves** som meget sterke.
- Akkurat dette er det vanskelig (umulig for noen) å forstå eller godta.
- Hadde lyden vært så sterk som vi gjerne opplever og beskriver den, ville vi ikke være i stand til å høre noe annet.

Hva gjør tinnitus med hørsel/det å høre

- Hørselen vår blir hverken påvirket eller skadet av tinnitus.
- Men mange vil oppleve å høre dårligere når tinnitus er sterk.
- Har mye med oppmerksomhet og fokus å gjøre.

Hva er egentlig tinnitus lyd?

- Lyden sitter ikke i selve øret men i hjernen.
- Nerveceller i hørselssenteret i hjernen som «jobber» på egenhånd.
- Hvorfor gjør de det? Hva er starten?
- Endringer i aktiviteten i hørselsnervebanene og hørselssenteret i hjernen.

Hvorfor skjer disse endringene? Årsaken?

- Mange teorier og forsøk på forklaringer.
- Men vi vet faktisk ikke dette.
- Derfor også mange ulike oppfatninger om årsaker som nok ikke kan sies å være sannhet.

Årsak

- Mange mener det må være assosiert med en **cochleær skade**, (skade på hårceller i det indre øret).
- Tap av hårceller er ikke årsaken direkte, men er en forutsetning.
- Hårceller vil dø automatisk med alder.
- Dette er årsaken til at hørselen naturlig svekkes med alderen.
- Veldig komplekse sammenhenger kan påvirke og starte tinnituslyden.
- Jeg liker å kalle det triggere mer enn årsaker.
- Støy er en av svært mange triggere.

Hva med støy?

- Grad av tinnitus varierer enormt i forhold til grad av eksponering for støy og grad av hørselstap forårsaket av støy.
- Ikke en direkte sammenheng mellom støy og tinnitus.
- Og mange med betydelig støyeksponering trenger overhodet ikke ha tinnitus.
- Mange sterkt plaget av tinnitus har normal målt hørsel.

Tinnitus- tinnitusplager

- De siste 20-30 år har forskning vært fokusert på mekanismene/ årsakene til at tinnitus hos noen blir en betydelig plage.
- Tinnitus hos de fleste forblir et fenomen som man venner seg til/ en lyd som for det meste ignoreres. Men som kan hentes frem i ulike situasjoner.

Veien fra det å ha tinnitus som en ikke-problematisk lyd til det å få plager av den.

- Om tinnitus blir vedvarende, øker og gir plager, er avhengig av en rekke faktorer knyttet til helt andre sentere i hjernen enn de som direkte har med hørsel å gjøre.
- Man forklarer dette ut fra en nevrofysiologisk modell og en kognitiv modell hvor det limbiske system i hjernen vår står sentralt.

Det limbiske system

Representer en samling av flere hjernestrukturer.

- Regulerer følelser, adferd, humør.
- Har med hukommelse å gjøre.
- Konsentrasjon og oppmerksomhet.
- Assosiasjoner med alle sanseinntrykk. Syn, hørsel, smak og lukt.

Det limbiske system

- Lærer ved å kopiere av situasjoner og adferd.
- Hvordan vi agerer/reagerer i pressede situasjoner.
- Til en viss grad overstyring av fornuft.
- Styrrer stress reaksjoner. Negativt/ positivt stress.
- Styrrer det autonome nervesystem.
- Forbindelser mellom det limbiske systemet og hørselsbanene spiller en vesentlig rolle i oppfattelsen av tinnitus.

Nevrofysiologisk modell

Baseres dels på at reflekser vi har utviklet gjennom livet, fører til bestemt reaksjoner.

Og hvilken betydning ulike lyder har fått for oss.

Automatiske lærte reflekser.

Kognitiv modell. Baseres på tankene våre.

- I kognitiv tilnærming utfordres de negative tankemønstrene som vedlikeholder et problem.
Tankevirus er et nytt begrep for å forklare dette. Andre modeller forklarer det på litt andre måter.
- Baseres på at negative oppfattelse av tinnitus-signalet fører til negative tanker.
- Negative tanker gir negative følelser og reaksjoner.
- Onde sirkler oppstår.

Vi oppdager tinnitus

- Tinnitus som ny lydopplevelse. Nytt signal. Sjekke.
- Vi kan oppleve at lyden øker i styrke.
- Vi setter en negativ merkelapp på lyden. Følelsermerkelapp.
- Vi synes lyden er ubehagelig eller litt skremmende.
- Automatiske reaksjoner settes i gang. Lyden oppfattes sterkere.
- Dette kan igjen føre til negative tanker, engstelse, angst.
- De onde tankesirklene oppstår.

Hvordan blir vi kvitt tinnitusplagene?

- Forståelse om hva det handler om.
- Noe innsikt om øret, hjernen og hørsel.
- Nøkkelordet er å **flytte fokus** vekk fra tinnitus. Eller retttere sagt få verktøy til å flytte fokus.
- Slutte aktivt å lytte etter tinnitus.

Basis for rehabilitering. Verktøyene

- Kunnskap. Ufarliggjøring.
- Bevisstgjøring om tankeprosesser.
- Kognitiv tilnærming. Tankevirus.
- Høreapparater. Lydeksponering. Lyttetrening.
- Avspenning. Stressmestring.
- Søvn
- Fysisk aktivitet

3 viktige poeng å huske på

- Tinnitus er ingen sykdom, men et symptom. **Normalisering.**
- Tinnitus skader ikke hørselen. **Ufarliggjøring.**
- Riktig veiledning og rehabilitering gir gode resultater hos de fleste. Forskning sier ca. 80%. **Oppmuntring.**
- Mange ulike «måleverktøy» for grad av plager. THI.

Hvor får man hjelp?

- Fastleger ? Her mangler det mye kunnskap.
- Øre-nese-halsleger/audiografer. Stor variasjon i engasjement og interesse.
- Audiopedagoger. (Privatpraktiserende)
- Rehabiliteringssentre.

Kurs og rehabilitering ved HLF Rehabilitering, Oslo.