



DUEARITY

Så lindras tinnitus av vitt brus och TRT

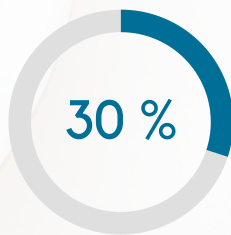


Vad är tinnitus?

Tinnitus, som betyder *klingande ringning, klirr eller skrammel* på latin,¹ är en vanlig åkomma som upplevs av ungefär 15–20 procent av världens befolkning.²

Cirka 2–3 procent av befolkningen anses ha besvärande problem. Ytterligare 2–3 procent av befolkningen har svår livspåverkande tinnitus som i hög grad påverkar deras livskvalitet.³ Tinnitus kan bero på många olika saker så som stress, sjukdomar, hörselskador, buller och biverkningar av läkemedel.⁴

Tinnitus kan komma plötsligt men även utvecklas under lång tid och förekommer i alla åldrar, även om det är vanligast bland äldre. Det kan även vara ärftligt.⁵ Den som lider av tinnitus kan uppleva problem så som svårigheter att fokusera, fatigue och ångest – faktorer som samtliga har en stark inverkan på livskvaliteten.⁶



Så många uppskattas att någon gång under sitt liv uppleva tinnitus.

Idag upplever var sjätte svensk tinnitus.⁷ För de flesta är symptomen lindriga, men för en del av de drabbade är de extremt påfrestande.

Det uppskattas också att 30 procent av världens befolkning kommer att uppleva tinnitus någon gång under sitt liv.⁸ Detta är en siffra som förväntas öka, bland annat till följd av den ökande användningen av in-ear hörlurar och hög musik, men även då allt fler drabbas av stress och depression samt att vi idag lever längre än någonsin tidigare.⁹

Varför är tinnitus så svårt att behandla?

Även om tinnitus i hög grad påverkar de personer som är drabbade, är det inte en sjukdom i sig utan en samling symptom,¹⁰ vilket forskare tror kan vara orsaken till att det inte uppmärksammas tillräckligt som en viktig hälsofråga. Tinnitus kan bero på många olika saker, och en definitiv orsak är inte fastställd. Patienter har vittnat om att de fått höra att det inte finns något vården kan göra för att hjälpa dem, utan att de helt enkelt behöver lära sig att leva med det.

¹ https://hrf.se/app/uploads/2016/06/Att_leva_med_tinnitus_dec2017.pdf

² <https://lakartidningen.se/wp-content/uploads/OldPdfFiles/2003/26658.pdf>

³ <https://lakartidningen.se/klinik-och-vetenskap-1/artiklar-1/temaartikel/2020/09/tinnitusbehandling-tjanar-pa-tvarprofessionella-team/>

⁴ <https://horsellinjen.se/fakta-och-rad/horsel-och-horselskador/tinnitus/#vad-ar-tinnitus>

⁵ <https://nyheter.ki.se/tinnitus-i-bagge-ronen-kan-vara-arftligt>

⁶ <https://www.scientificamerican.com/article/new-tinnitus-treatment-alleviates-annoying-ringing-in-the-ears/>

⁷ <https://ki.se/forskning/forskaren-tinnitus-uppmärksammas-inte-tillräckligt>

⁸ <https://www.tinnitus.org.uk/all-about-tinnitus>

⁹ <https://theconversation.com/tinnitus-why-its-still-such-a-mystery-to-science-124021>

¹⁰ <https://ki.se/forskning/forskaren-tinnitus-uppmärksammas-inte-tillräckligt>

Den moderna sjukvården bygger i mångt och mycket på att fastställa diagnoser samt att behandla skador och sjukdomar med hjälp av medicin och operationer. Problemet är att det finns många tillstånd som inte blir hjälpta av vare sig mediciner eller operationer, och patienter med kronisk smärta och obotliga sjukdomar faller därför lätt mellan stolarna. Så är ofta fallet för de patienter som lider av tinnitus.¹¹

Hur kan Tinnitus Retraining Therapy (TRT) hjälpa?

Även om tinnitus är ett tillstånd som i dagsläget inte går att bota, finns det ett antal behandlingsmetoder för de som lider av tinnitus. Ett behandlingssätt som visat sig vara effektivt är Tinnitus Retraining Therapy, TRT.



Vad är TRT?

TRT är en behandlingsmetod för tinnitus och ljudöverkänslighet (hyperacusis) där ljudstimulering används för att avlasta hjärnan och lindra patientens tinnitus. Syftet med TRT är att minska tinnituspåverkan på patientens livssituation genom att med hjälp av vitt brus minska kontrasten mellan ljud och tystnad.¹²

TRT bygger på den neurofysiologiska modell som Pawel Jastreboff, amerikansk läkare och forskare, utvecklade i början av 1990-talet.¹³ Denna modell har stor betydelse för att kunna förstå hur patienter påverkas av sin tinnitus och varför några upplever det som mycket besvärande medan andra inte besväras något nämnvärt.

Inom TRT använder man sig av ljudstimulering som tillför ett bredbandigt brus på svag nivå, så kallat vitt brus, i kombination med strukturerad rådgivning, KBT, där patienten får lära sig att hantera sin tinnitus med hjälp av olika metoder som har vetenskapliga stöd och klinisk förankring.¹⁴ Målet med TRT är att minska personens negativa reaktioner på de ljud som uppstår, som till exempel irritation och obehag.

¹¹ <https://www.healthyhearing.com/report/53246-Doctor-not-taking-tinnitus-seriously-not-helping>

¹² <https://vardgivare.skane.se/siteassets/1.-vardriktlinjer/habilitering/fou-rapporter/2019/audionomledda-metoder-inom-tinnitusrehabilitering.pdf>

¹³ https://clinicaltrials.gov/ProvidedDocs/37/NCT01177137/Prot_SAP_ICF_000.pdf

¹⁴ <https://www.akademiska.se/for-patient-och-besokare/ditt-besok/undersokning/tinnitus-behandlingsprogram/>

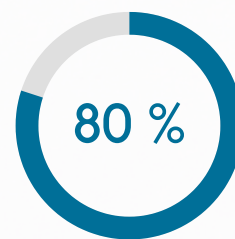


Vad är vitt brus?

Vitt brus är en term som används för ljud som maskerar andra naturligt förekommande ljud i vår miljö. Vitt brus kan hjälpa till att ta bort eller minimera oönskade ljud och har visat sig vara mycket effektivt vid behandling mot tinnitus. Vitt brus används även för att förbättra sömnkvalitet, minska stress, lindra värk och öka fokus.¹⁵

Genom att tillföra brus på svag nivå kan patientens tinnitus upplevas som svagare. Målet med ljudstimulatorens är att hjärnan ska uppfatta att de egna tinnitusljudet kommer utifrån och på så vis blir en del av ett naturligt bakgrundsljud.¹⁶

Uppskattningsvis blir ungefär 80 procent av de som lider av tinnitus hjälpta av TRT.¹⁷ I Sverige är TRT ännu inte lika vanligt som i många andra länder, men studier har gjorts som visar att många blivit hjälpta av behandlingsformen.¹⁸



Så många uppskattas kunna bli hjälpta av TRT.

Men om TRT fungerar, vad är problemet?

Även om TRT ger bevisat goda resultat innebär behandlingsmetoden att patienten behöver utsättas för ljudstimulering och vitt brus kontinuerligt under 6–8 timmar per dygn i upp till 1,5 års tid.¹⁹

Många patienter rapporterar även att de upplever störningar och obehag i örongångar av öronsnäckorna som spelar upp bruset.

Problemen är så pass stora att många idag väljer att avbryta behandlingen innan den hinner ge någon effekt.

¹⁵ <https://www.audionova.se/blog/hoersel-och-hoerselfoerlust/vitt-brus/>

¹⁶ <https://horsellinjen.se/fakta-och-rad/horsel-och-horselskador/tinnitus/#behandling-och-lindring>

¹⁷ <https://www.soundrelief.com/does-tinnitus-retraining-therapy-work/>, <https://svenska.yle.fi/a/7-605728>

¹⁸ <https://docplayer.se/18954898-Tinnitus-retraining-therapy-en-effektiv-metod-vid-tinnitusrehabilitering.html>

¹⁹ <https://viss.nu/kunskapsstod/varprogram/tinnitus>, https://www.tinearity.com/media/bjbb4amb/hearing-health-foundation-hearing-health-spring-2021_page-16-19-1311.pdf

Tinearity G1 – Behandling på dina villkor

Tinearity G1 är en helt ny och unik medtech-klassad produkt avsedd för lindring och behandling av tinnitus på den enskilda personens villkor.

Tinearity G1 grundar sig på TRT och använder sig av bone conduction technology, vilket innebär att vitt brus förs in i örat via skallbenet. Detta innebär att örongången hålls fri och att behandlingen kan göras när som under dygnet. Att örongångarna hålls fria gör också att Tinearity G1 kan användas under en längre period utan att irritera hörselgången.



Vill du veta mer om Tinearity G1 och tinnitus?

Besök oss på www.duearity.com
eller kontakta oss via epost, info@duearity.com