

Tinnitus (Re)Gentrænings Terapi (TRT): Retningslinier og øvelser for patienter

af: Jonathan Hazell F.R.C.S. 16. juni 2001

oversættelse: Frank Jumppanen Andersen, 27. oktober 2002

Denne beskrivelse kan bruges som en nyttig huske når du laver gentræningsterapi mod tinnitus eller hyperacusis. Der er ingen tvivl om at den bedste måde at gøre dette på er med hjælp af en erfaren specialist, men specialister uddannet i TRT er få og sjældent tilgængelige, så derfor kan eneste mulighed være at du arbejder selvstændigt ud fra disse retningslinier. Det er en god ide at informere den ørelæge/hørepedagog du benytter om øvelserne.

Inden du går i gang med at følge instruktionerne er det vigtigt at du fuldstændigt afklaret omkring Jastreboff modellen, samt føler at du forstår den, samt at den forklarer din situation.

Husk at de resultater vi har offentliggjort om vores succesrater gælder for patienter der arbejder med trænedede behandlere. Det betyder at fremskridt uden den rette vejledning sandsynligvis vil være langsommere og mindre synlige. Husk at målet med TRT er en tilvænning - eller fjernelse af - REAKTIONEN på tinnitus; den BETINGEDE REFLEKS.

Tilvænning til lyden selv følger sædvanligvis, men er ikke terapiens primære mål.

1. Identificer tinnitussens effekt og kategori

Den hørespecialist der behandler dig skal føre en omhyggelig historik over effekten af tinnitus (eller hyperacusis) og hvornår den optræder og hvordan den udvikler sig.

2. Undervisning: afmystificering

Der er nødvendigt at du lærer om den reelle mekanisme bag tinnitus og hyperacusis. Denne viden og information er helt anderledes end de traditionelle forklaringer der stadig præger lærebøgerne, og som der stadig undervises i på nogen læge uddannelser. Hvis du på nuværende tidspunkt har en god forståelse af Jastreboff modellen, vil du indse at tinnitus i virkeligheden er et helt naturligt fænomen snarere end en sygdom. Er du ikke overbevist om dette er det nødvendigt at du læser om Jastreboff modellen igen.

Hos en høj andel af tinnitus lidende, bliver tinnitus et problem på grund af troen på at der ikke kan gøres noget ved den. Idet din opfattelse af dette ændres, og tinnitus dermed sættes ind i en mere positivt sammenhæng, er forudsætningerne for at tilvænningen kan ske til stede. Historien om den nye nabo illustrerer dette meget rammende.

Forestil dig at en ny nabo er flyttet ind. Du udviser i starten en let nysgerrighed, men din bekymring vokser efterhånden som du ser forskellige personer der regelmæssigt afleverer små pakker ved hoveddøren for derefter hurtigt at forsvinde. Du begynder at tro at din nye nabo måske er handler med narkotika, og udsigten til at skulle bo side om side med sådanne ulovlige aktiviteter, er stærkt foruroligende. Du ser nu hele tiden ud af vinduet for at følge med i aktiviteterne hos naboen, og bliver ængstelig og deprimeret fordi du hele tiden tænker på de uundgåelige konsekvenser for dig selv og din familie ved at bo side om side med sådan en person.

Nogen tid senere hører du helt tilfældigt at din nabo er involveret i aktiviteter med at indsamle madpakker til hjemløse. Din erkendelse af hvor forkert du har bedømt situationen medfører en fuldstændig ændring i din holdning. Din mistro til naboen forsvinder, og du holder op med at overvåge hans aktiviteter. Du føler dig oveni købet flov over din fejltagt bedømmelse af situation,

og erkender at du er alt for tilbøjelig tilbøjelig til at tro det værste om folk.

På grund af de almindelige traditionelle opfattelser af tinnitus som en sygdom der ikke kan behandles, og som kan ødelægge ens livskvalitet, er det let at forstå at de der oplever tinnitus, ofte bliver ængstelige og deprimerede, og finder det vanskeligt ikke hele tiden at fokusere på selv de mindste ændringer. Når sandheden om tinnitus, den naturlige, godartede og fundamentalt naturlige oprindelse er kendt og forstået, forsvinder alle de ubehagelige reaktioner efterhånden. Tænk på:

- a. Heller og Bergman, 1953
- b. Hjernens Musik
- c. underbevidste filtre

Læs artiklen om tinnitus igen, hvis du ikke har forstået dette.

3. Otologisk og audiologisk diagnose

Det er vigtigt at blive undersøgt af en ørelæge som er i stand til at udelukke alle simple tilstande som for eksempel ørevoks, der let behandles. Alle patienter med tinnitus bør som minimum have udfærdiget tone audiogram??, forstærknings-ubehags-niveau ??? og impedans audiogram?? for at kontrollere at mellemøre funktionen er normal. Hvis dit impedans audiogram?? er normalt, er det helt sikkert at du ikke har problemer med katar?? eller sinus??? som påvirker hørelsen.

4. Lydterapi

Lydterapi er en essentiel del af gentræningen. Det er ikke let at vælge den bedste lyd eller lyde som bør være tilstede i baggrunden 24 timer i døgnet. Det væsentligste er at undgå stilhed! Dette er noget som for nogen patienter ikke er særligt let. Der er mange måder at få lyde i omgivelserne på, men det skal være på en måde som ikke i sig selv opfattes som irriterende eller påtrængende. De bedste lyde er dem der minder om naturen. Om sommeren er en mulighed at have vinduet åbent. Ellers kan for eksempel lyden fra en stor langsom ventilator bruges, eller en radio som ikke er indstillet på en station kan være anvendelig. Det er vigtigt at lyden ikke overdøver eller skjuler tinnitussen, da det ikke er muligt at vænne sig til en lyd man ikke kan høre.

Mange mennesker med hyperacusis bruger meget tid i stilhed på grund af støjoverfølsomheden. Nogen bruger endda ørepropper¹. Dette er faktisk det værste man kan gøre, da det netop medfører en forøget følsomhed i det centrale høresystem (øget forstærkning) som betyder at lyde opfattes endnu højere. I hyperacusis tilfælde er det normalt vigtigt at blive udstyret med hvidstøjsgeneratorer på begge ører af en som er trænet i TRT. Dette er ofte også nødvendigt i behandlingen af kraftig tinnitus. Det skal bemærkes at forkert lydterapi, for eksempel aflytning af forvrængede lydbånd, eller brug af udstyr der helt skjuler tinnitussen, i visse tilfælde kan være direkte skadelig for behandlingen.

Apparater der laver lyde som havet eller regn kan være anvendelige og findes i handelen, men smag og behag er forskellig. Det bare at have fjernsyn eller radio kørende hele tiden er sjældent nogen god ide, da lydene herfra ofte kan virke stimulerende eller påtrængende, eller endda helt overdøve tinnitussen.

Er der tale om kombination med høretab der betyder problemer med at høre tale, er det nødvendigt at anvende passende høreapparater. Disse skal være tilpassede så godt som muligt, og hørelsen på begge ører skal så vidt muligt være lige god.

¹ Ørepropper bør KUN anvendes ved støj niveauer der er skadelige for ALLE. Hvis du har brugt ørepropper meget, så nedtrap brugen over en periode.

5. Gentrænings metoder (10 sekunders øvelser)

Dette er en øvelse i at konfrontere det du finder ubehageligt uden at reagere så kraftigt – eller sagt på en anden måde – en øvelse i diplomati. Det er vigtigt ikke at overdrive i starten. Overeksponere sig selv til det ubehag tinnitus forårsager, eller til eksterne lyde du finder ubehagelige, kan gøre tingene værre. Ligesom ved af sensibiliserings behandling af allergi, er det nødvendigt at fremskridtet sker langsomt men sikkert. Et gentrænings forløb kan i gennemsnit strække sig over 18 måneder, eller længere i mere alvorlige tilfælde.

1. Vær bevidst om din reaktion på tinnitus (eller ubehagelige eksterne lyde -i hyperacusis tilfælde) i nogen (korte) perioder hver dag. 10 sekunder ad gangen er længe nok.
2. Udfør afslapningsøvelser for at mindske kroppens (autonome) reaktioner og forsøg at mindske din irritation / angst (de limbiske reaktioner) med en 'diplomatisk gestus'. Du skal ikke være bekymret hvis det ikke hjælper meget, hver smule tæller, og med hver gentagelse vil det blive lettere.
3. Formindsk tinnitussens effekt med lydterapi eller brug af instrumenter.
4. Udfør kun øvelsen i så lang tid du kan uden at opleve ubehagelige reaktioner (måske bare 10 sekunder i starten). Lav kun øvelsen omkring 10 gange dagligt, resten af tiden vil du reagere som vanligt, med ængstelse, men det er normalt i begyndelsen.
5. Prøv at identificere de enkelte følelsesmæssige og kropslige reaktioner på lyden, og reducer disse en smule hver gang. Dette er en reaktion der modvirker den betingede refleks. Det tager lang tid at gentræne betingede reflekser (ligesom håndskrift og dit golf-sving!), så vær tålmodig.
6. Tænk positivt på den REELLE betydning af tinnitus (eller eksterne lyde) i denne periode- sådan som de er beskrevet i Jastreboff modellen
7. Forøg varigheden af øvelsen gradvist, med sekunder og senere minutter. Langsomme fremskridt, små og hyppige, virker bedst. Hvis du forsøger at fremtvinge resultater, kan det medføre forværring.

RESULTAT:

Du vil opleve perioder med reaktion på - eller oplevelse af tinnitus (eksterne lyde)
UDEN angst = fremskridt (tilvænnning)