

Tinnitus

Vårdnivå och remiss

Primärvården

Primärvården är första instans.

Indikation för remiss till:

Öron-, näs- och halsmottagningen

Remiss ska alltid föregås av audiogram och öronstatus.

- Ensidig tinnitus med hörselasymmetri.
- Pulssynkron tinnitus.
- När patienten lider av svår tinnitus som inte kan avledas, ger en påtagligt sänkt livskvalité och där primärvårdens åtgärder inte är tillräckliga.

Audionommottagningen

- Vid hörselnedsättning, ställningstagande till hörhjälpmedelsutprovning eller ljudstimulering.

Tandläkare

- Vid käkleds eller tuggmuskelproblematik.

Bakgrund

Definition

Tinnitus är en ljudupplevelse utan yttre ljudkälla och kan låta hur som helst. Korrelation saknas mellan besvärsgrad och frekvens och styrka.

Epidemiologi

Tinnitus är vanligt, 10-30 % av befolkningen har tinnitus, men bara 3 % har invalidiserande tinnitus.

Etiologi

Tinnitus är ett symptom, inte en sjukdom och nästan alltid kan en eller flera möjliga förklaringsmodeller identifieras.

Utlösande faktorer

- Hörselnedsättning
- Buller eller akustiskt trauma
- Ökad stress
- Sömnstörning

- Depression, oro, ångest
- Läkemedelsbiverkan
- Vestibulärt schwannom
- Överkonsumtion av alkohol eller andra droger
- Kronisk smärta och spänningsproblematik, bruxism

Utredning

•Anamnes

- Debut
- Uni- bilateral eller central
- Svårighetsgrad – utifrån patientens upplevda besvär
- Pulssynkron
- Variation. Faktorer som förbättrar eller försämrar situationen
- Påverkan på sömn och koncentration
- Nedstämdhet oro eller ångest
- Aktuell psykosocial belastning
- Andra symtom? Hörselnedsättning? Värk?

Status

- Allmäntillstånd
- Om pulssynkron tinnitus: vid auskultation av hjärta be patienten visa med fingret hur tinnitusen slår. Det är viktigt att kliniskt verifiera att det verkligen är en pulssynkron tinnitus. Auskultera även karotiderna.
- Blodtryck
- Nedsatt sensibilitet i ansikte?
- Öronstatus
- Mun och svalg - tecken på pressat bett, tandimpressioner i tunga, kindbitlist, smärta över käkleder?
- Psykiskt status
- Vid behov lokalstatus, ex nacke, axlar, smärta, stelhet?

Handläggning vid utredning

- Alltid audiogram, förslagsvis före läkarbesöket
- Ev. blodprover, blod- och tyroideastatus
- Vid lindriga till måttliga besvär, normal hörsel och inget annat avvikande i status behövs ingen ytterligare utredning

Behandling

Målet med behandling är att man ska kunna leva som vanligt utan att tinnitus inskränker livskvalitén. Målet är inte att det ska bli tyst. Rikta om fokus från längtan efter tystnad till kontroll och hantering.

- Identifiera utlösande faktorer och behandla dem, rikta fokus på utlösande faktorer istället för på tinnitussymtomen.

- Patientinformation om tinnitus och förklaringsmodeller, viktigt att patienten får förståelse för symtom och avlastning i sin oro
 - Besvären varierar med stressnivå, som en del av normalfysiologin
 - God prognos
- Hälsosamma levnadsvanor, motion, sömn, rökavvänjning
- Ljudstimulering med musik, radio, ljudbok, naturljud. Det finns mycket på Spotify och olika appar, t.ex. ReSound Tinnitus Relief.
- Hörselskydd endast vid höga skadliga ljudnivåer. Inte i vardagen på grund av risk att utveckla ljudöverkänslighet
- Käkövningar ("rörelseträning för käkleder och käkmuskulatur" finns på 1177)
- Kognitiv beteendeterapi, KBT är mycket effektivt och ger strategier i tinnitushantering, det finns flera bra självhjälpböcker (bl.a. Leva med tinnitus, författare Vendela Zetterqvist, Gerhard Andersson, Viktor Kaldo)
- Patientinformation på Hörselskadades Riksförbunds hemsida.
- Fysioterapi
 - Basal kroppskänneteknik och avslappningsteknik vid ökad kroppsspänning och sömnproblem – bk vid komplex problematik, i första hand avslappning.
 - Bedömning och behandling av nacke, skuldror och käke. Anpassad rehabilitering utifrån besvärsbild.
- Läkemedelsbehandling
 - SSRI kan provas även utan depression eller ångest
- Hörhjälpmedel ger ofta mycket god tinnituslindring och man kan också lägga på en brusfunktion som kan underlätta tillvänjning.

Sjukskrivning

Undvik sjukskrivning då det försämrar kort- och långtidsprognosen.

Patientinformation

Se Rörelseträning för käkleder och käkmuskler, 1177.

Se Tinnitus, 1177.

Se Hörselskadades Riksförbund.