

Ålder och hörsel på Audiologisk dag

Audiologisk dag äger i år rum på Brigaden i Linköping den 12 november och temat är ålder och hörsel.

Föreläsningarna handlar bland annat om hörselscreening bland äldre, ålder och yrsel samt samband mellan ålder och hörsel. Några av föredragshållarna är docent Lars Ödkvist, docent Elina Mäki-Torkko och professor Stefan Stenfelt. Birgitta Tell, från HRF:s förbundsstyrelse, berättar om äldre hörselskadade och döva ur ett brukarperspektiv.

Svenska Audiologiska Sällskapets nyvalda ordförande, audionom Pia Uhlin, delar ut Silverörat, utmärkelsen som ges till en person som har gjort betydande insatser för svensk audiologi/hörselvård. Mer information finns på SAS webbplats www.sasaudio.se

Dubbelt skydd rekommenderas

En 23-årig man får 24 000 kronor i ersättning för att ha fått tinnitus vid skjutövningar i lumpen. Mannen, som gjorde sin värnplikt vid luftstridskolan i Uppsala, säger att hörselkåporna inte satt så hårt över öronen som de borde. Efter övningen fick han problem med värk i ena örat, tillfälligt nedsatt hörsel, bullerkänslighet och tinnitus.

Kammarkollegiet har beviljat mannen ersättning för lyte och men. I utredningen föreslås att de värnpliktiga i fortsättningen ska använda både öronproppar och hörselkåpor vid skjutövningar, skriver Upsala Nya Tidning

Döv ledamot i EU-parlamentet

EU-parlamentet fick sin första döva ledamot i valet i juni. Ádám Kosá är utbildad jurist och ordförande i Ungerska dövförbundet.

Han har i många år kämpat för ett erkännande av ungerska teckenspråket.

Kosá var en av 14 ledamöter för det konservativa partiet Fidesz – ungerska medborgarunionen – som kom in i EU-parlamentet, uppger SVT Nyhetstecken.



Kan en liten träpinne med några skårer ge lindring mot tinnitus?

Ja, det hoppas och tror tandläkare och bettfysiolog Marie Tullberg. Hon har nu tillsammans med en patient, Roberto Losciale, tagit fram avslappningspinnen Gapnap.

Den 4,5 centimeter långa pinnen i lind ska hållas mellan läpparna, som en cigarett.

TEXT OCH FOTO: ULRIKA NILSSON

En pinne som kan lätta på spänningar

Tandläkare vill få tinnituspatienter att slappna av

- OM MAN TAR PINNEN i munnen ser man tydligt hur underkäken skjuts fram en aning. Detta minskar pressen av käklederna mot hörselgångarna. Man kan även se att nacken sträcks, förklarar Marie Tullberg och demonstrerar på sig själv. Eftersom spända muskler i käke och nacke, ömmande käkleder och hopbitning förefaller ha ett starkt samband med tinnitus skulle regelbundet användande av avslappningspinne kunna ge lindring mot besvären.

Marie Tullberg är tandläkare med specialisering inom paradontologi (tandlossningssjukdomar) och bettfysiologi. Hon har nischat in sig på behandling mot tinnitus som ökas av muskelspänningar och bettfel. Hon får patienter på remiss från audiologer och öronläkare i Stockholmsområdet och många tar också kontakt själva, sedan de läst eller hört talas om hennes behandlingar. Kötiden är lång – över ett år.

Upptäckte samband

Det var en slump som gjorde att hon upptäckte att nästan ingen av dem som söker hjälp för tinnitus röker, vilket många av hennes tandlossningspatienter gör.

Hon började forska i sambandet och såg att det egentligen inte var så konstigt.

– Om man har en cigarett i munnen biter man inte ihop. En rökare som är stressad, irriterad, upprörd, ledsen eller orolig tar ett bloss och då släpper spänningarna i käkledsmuskulaturen, förklarar hon. Icke-rökare biter ihop i stället.

Testade själv

Men rökning är något Marie Tullberg bestämt avråder från. I sitt arbete på en privat mottagning i centrala Stockholm, möter hon dagligen patienter med tandlossning, bland annat till följd av rökning. Den ”goda” effekten, alltså avslappning för käken, måste gå att skapa på annat vis, tänkte hon.

Hon diskuterade saken med en av sina patienter, slöjdläraren Roberto Losciale. Han hade kommit till henne med svåra tinnitusbesvär och bland annat provat ut en bettskena.

Tillsammans kom de fram till att en liten pinne i trä skulle kunna vara en lösning.

– Trä är ekologiskt, hygieniskt och lätt



Marie Tullberg.

Många orsaker

• Somatosensorisk tinnitus anses ha samband med spänningar i tuggmuskler, käkleder, nacke och skuldror. Ofta förändras då tinnitusljudet när man rör på käkarna.

En första åtgärd vid denna typ av tinnitus är att korrigera obalans i bettet, slipningar och bettskena.

Tinnitus kan ha många andra orsaker, bland annat hörselnedsättning, buller, biverkningar av läkemedel, sjukdomar, virusinfektioner, stress och depression. En ordentlig utredning bör därför göras för att komma fram till lämplig behandlingsmetod. En tinnitusutredning görs av hörsel- eller öronspecialist.

FAKTA



Slöjdläraren Roberto Losciale har varit med och tagit fram avslappningspinnen.

att arbeta med, förklarar Roberto.

Han gick hem och började säga, slipa och fila. Han tog fram flera prototyper, testade olika träslag, längder och tjocklekar, flyttade skårorna för att hitta det skönaste läget för läpparna.

Han gick omkring med olika modeller i munnen om dagarna för att testa.

Inte bita

Efter flera månader hade han tagit fram ett exemplar han var nöjd med. Träslaget lind valdes för att det inte blir missfärgat, det är väldigt lätt, smidigt att arbeta med och slätt så att det inte bildas några obehagliga stickor eller sprickor.

Produkten är patent- och varumärkskyddad. En webbsajt är på gång och inom ett år hoppas de att pinnen ska finnas till försäljning.

– Det är otroligt många krav som ska uppfyllas för en ny produkt, säger Marie Tullberg.

Kan man inte lika gärna ta en penna eller tandpetare i munnen?

– Om du provar själv så märker du att man håller dem annorlunda och att man gärna börjar bita. Vitsen är att man ska låta pinnen vila mellan läpparna utan att tugga på den och utan att spänna munnen, förklarar hon.

Rätt läge för käkarna kan man också få genom att ljuda bokstaven ”m”. Marie Tullberg tipsar också om att lite högre rumstemperatur i sovrummet kan hjälpa en del med spända käkar.

– Många tänker inte på att man spänner sig när man fryser.

Hon håller för närvarande på med en studie där hon låter sina patienter prova avslappningspinnen. Innan den är klar kan de inte uttala sig om vilken effekt den har på tinnitus, bara hävda att den ger avslappning.

Claes Möller, professor och överläkare på audiologiska kliniken i Örebro, tycker att idén är mycket intressant.

– Vi vet att bettskena hjälper en del med tinnitus. Men bettskena har man bara på natten och om en pinne kan ge samma effekt på dagen så tycker jag det verkar jättebra. Om det inte är dyrt och lätt att få tag på så är det ju en enkel metod. Att jag inte har tänkt på det, säger han och tar en penna i munnen för att prova.

Samarbete

Marie Tullberg vill lyfta fram betydelsen av samarbete mellan hörselvård och tandvård när det gäller tinnitus. Det var en patients berättelse som gjorde att hon själv kom att intressera sig för problemet

för snart 15 år sedan. Mannen hade genomgått en bettfysiologisk behandling för att bli av med sin svåra huvudvärk. Efteråt förklarade han nöjt att han även blivit av med sin tinnitus.

Detta fick Marie att fördjupa sig i sambandet mellan käk- och bettproblem och tinnitus. En enkätstudie, som hon gjorde på 120 tinnituspatienter som fått bettfysiologisk behandling som bettslipning, bettskena, betthöjning och avslappningsövningar, visar att av de 73 procent som uppgav att deras tinnitus minskat efter behandlingen hade de flesta fortfarande mindre tinnitus två år senare.

Själv berätta

Trots att kunskapen finns är det vanligt att kopplingen mellan käkproblem och tinnitus inte görs inom allmäntandvården eller på hörcentralerna.

Ett tips är alltså att alltid själv berätta att man har tinnitus när man är hos tandläkaren och om man är spänd i käken eller har knäppningar i käkleden när man träffar hörsel- eller öronläkare.

Roberto Losciale tycker att hans tinnitus har minskat sedan han började använda pinnen regelbundet.

– Jag har inte behövt gå tillbaka till hörselläkaren, säger han. ●