

# TINNITUS

**Författare: Lennart Usterud**  
**Examensarbete, Akupunkturakademin, 2014**  
lenust07@yahoo.com  
[www.akupunkturakademin.se](http://www.akupunkturakademin.se)

## **Innehållsförteckning**

Inledning	sid 1
Vad är tinnitus?	sid 1
Symtom	sid 1
Olika typer av tinnitus	sid 1
Västerländsk syn på tinnitus	sid 1
Västerländskt förslag på behandling	sid 2
Hur kan man själv lindra tinnitus?	Sid 2
Traditionell kinesisk medicinsk syn	sid 2
Traditionellt kinesisk medicinska förslag på behandling	sid 3 - 6
Slutsats	sid 6
Källor	sid 7

## Inledning

Tinnitus är ett symptom som uppstår av många olika anledningar. Jag har själv drabbats av tinnitus med oftast en lågfrekvent ton som ökar vid stress, min bror har tinnitus med en hög ton som initialt utlöstes av motorsågande. De som drabbas får inte bara fysiska upplevelser utan också andra trauma med psykosociala inslag som påverkar dagliga livet och familj och vänner. Jag skriver denna uppsats för att jag är intresserad av fenomenet och tittar på denna uppsats från både västerländsk medicinskt och traditionell kinesisk medicinskt synsätt.

## Tinnitus - vad är det?

Enligt Nationalencyklopedin (2009) är tinnitus latin för öronsusning och ordet kommer från Latinets "tinnire" som betyder "att ringa" och innebär att man upplever ljud som brummar, brusar, piper eller ringer som en ton i örat. Tinnitus är inte en sjukdom utan ett symptom och man uppskattar att var tionde person i Sverige har erfarenhet av tinnitus av dessa är det ca 100 000 personer som har så svåra besvär att deras dagliga liv påverkas. Tinnitus är vanligast hos män över 50 år och hos kvinnor över 60.

## Symtom

I stort sett alla som är drabbade av tinnitus hör enligt Axelsson och Schenkmanis (1999) olika slags tinnitusljud. Det kan vara svårt att beskriva ljudens karaktär, men ofta innebär tinnitus en ton eller ett sammansatt brusljud. I många fall hör personer med tinnitus både brusljud och en ton som ringer eller piper, alternativt med lågfrekventa toner och en del upplever flera olika toner i sina öron. Särskilt vanligt är det bland industriarbetare, musiker, lantbrukare och lärare ungefär 3 av 4 personer med hörselnedsättning har samtidigt tinnitus.

Axelsson och Schenkmanis (1999) skriver att tinnitus ofta medför en del följsymtom som ångest, oro, trötthet och sömnsvårigheter. Enligt författarna kan också de drabbade uppleva problem med att koncentrera sig och uppfatta vad folk säger. Tinnitus kan också leda till isolering och depression och det förklarar att det inte är ovanligt att man i och med tinnitus drabbas av fysiska spänningar i kroppen, främst då i hals och käk muskulatur. Följsymtomen uppkommer oftast tidigt efter att tinnitus upptäckts.

## Olika typer av tinnitus

Tinnitus brukar indelas i så kallad subjektiv tinnitus, och objektiv tinnitus d.v.s. sådan som man bara hör själv, och sådan som även kan höras av andra. Den senare är mycket ovanlig. En annan vanlig indelning är man har hörselrelaterad tinnitus och tinnitus som förvärras av kroppsliga symptom. Vid den första har man en hörselskada och vid den senare kan ljudet påverkas av till exempel spänning i nackmuskulaturen.

## Västerländsk syn på tinnitus

Västerländskt ser man fler orsaker till tinnitus. De vanligaste orsakerna är bullerskador där sinnescellerna i innerörat utsatts för alltför kraftiga ljudvågor och hörselnedsättning p.g.a. degenerativa orsaker. Hörselskada leder inte alltid till tinnitus. I fåtal fall anser man att tinnitus beror på användandet av läkemedel som innehåller acetylsalicylsyra men som försvinner när läkemedlet går ur kroppen. Det finns också andra grupper av läkemedel som har biverkningar som påverkar hörseln.

Andra teorier till uppkomsten av tinnitus förklarar man som att innerörats skadade sinnesceller aktiverar sig själva, utan påverkan utifrån. En annan förklaring som man framlägger är att skador på nervfibrernas isolerande höljen överför impulser till andra nervfibrer som orsakar att felaktiga signaler skickas till hörselcentrum i hjärnan. I vissa fall beror tinnitusbesvären på en godartad tumör. Man anser att tinnitus kan skapa negativa känslor och tankar som utlöser kroppsliga reaktioner. Tinnitus mentala påverkan på hjärnan ser man som en potentiell orsak till en ökad anspänning, irritation, koncentrationssvårigheter, depression, trötthet, sociala handikapp och sömnproblem.

## Västerländskt förslag på behandling

Efter undersökningar och utredningar som hörseltest, om det finns skadepåverkan på sinesceller, allmän hälsobedömning på öron-näsa-hals klinik, hörselvårdsavdelning, psykiatrisk klinisk och eventuellt tandläkare (specialist bettstörning) ger man råd om behandling.

Västerländskt anser man generellt att det inte finns något botemedel mot tinnitus utan behandlingarna går ut på att lindra besvären och lära sig leva med symtomen. Om tinnitusbesvären förvärras av kroppsliga symtom som nackvärk, ryggvärk, och annan ledvärk kan ofta sjukgymnastik hjälpa. Om tinnitusbesvären kommer från käkledsregionen kan man få bettskenorna av en specialisttandläkare.

Med KBT (kognitiv beteendeterapi) behandling lär sig patienten metoder att minska och behandla besvären som tinnitus medför som sömnbesvär, koncentrationsproblem, anspänning, stress och trötthet.

TRT (tinnitus retraining therapy) är en metod som använder ljudstimulering för att avleda fokus på tinnitusljuden och förhoppningsvis att man efter en längre tids behandling inte längre hör tinnitus. Behandlingstid 1 - 1.5 år.

Depression som drabbar en del i samband med tinnitus och förvärrar tinnitusbesvären behandlas med psykofarmaka t.ex. används Cipramil.

ACT (acceptans and commitment therapy) behandlingsmetod som går ut på att förlika sig med ljuden.

Ny forskning.

Det finns ny forskning som har hittat störningar i de kalium-kanaler som styr cellernas förmåga att återgå till sitt vilotillstånd och därmed tystnad. Man tror att man ska få fram ett förebyggande läkemedel som kan finnas på apoteket om några år. En som uppskattar det i aftonbladets artikel är musikern Björn Skifs som sedan många år lider av tinnitus.

## Hur kan man själv lindra tinnitus?

Enligt västerländsk medicin ska man vara aktiv, men undvika stress. Motionera, ät och sov regelbundet. Avslappningsövningar t.ex. yoga. Maskera ljudet, lyssna svagt på musik eller radio när man lägger sig på kvällen. Inte utsätta sig för starka ljud. Hitta ett sätt att avdramatisera och acceptera ljudet och inte fastna i negativa tankar.

## Traditionell kinesisk medicinsk syn

Ur ett TCM perspektiv ses tinnitus på samma sätt som i ett västerländskt perspektiv som ett symtom som behöver gås igenom innan man hittar grundorsaken till besvären och vilken behandling som patienten behöver. Differentiering görs genom utfrågning, och övriga besvär/symtom som patienten har. Därefter undersöks tunga och pulsen på patienten för att se vilka organ som är inblandade.

Organ/meridianer som till största delen kan vara inblandade vid tinnitus är Lever, njurar, hjärta, lunga.

Vid fullhetstillstånd leder det till höga ljud, då cirkulationen av qi och yang stiger för kraftfullt - kommer plötsligt.

Vid tomhetstillstånd leder det till låga ljud, eftersom qi och essenser inte kan nära öronen - och initieras långsamt.

Det är inte ovanligt att det både förekommer tomheter och fullheter. Patienten kan ha en dov grundton och dels en hög gäll ton vid perioder av stress alltså både tomhet yin i lever och njurar samt hyperaktiv leveryang.

Om man kupar handen runt och på örat och det blir bättre (lägre ljud), tyder det på brist men om det blir sämre (pipet, ljudet starkare) tyder det på överskott.

## **Tinnitus är ett symptom med några av följande ZangFu och meridian besvär:**

### **Överskottssyndrom**

Lever/Gallblåsa eld stiger  
Slem eld stiger uppåt

### **Underskottssyndrom**

Stagnation Qi/blod i örat (örats luo)  
Njure Jing brist  
Övre trippelvärmaren brist  
Hjärta blodbrist

## **Traditionell kinesisk medicinska förslag på behandlingar**

(generella angivelser som kan vara varierande beroende på helheten hos resp. patient)

### **LV/GB Eld Stiger**

Tecken och symptom som kan förekomma är plötslig debut av hög ton i samband med emotionell stress, törst, rött, ansikte, och förstoppning

Tungan kan vara röd med gul beläggning

Pulsen kan vara sträv och snabb

Några bra behandlingspunkter på lever, gallblåsans och San Jiaos meridianer för att dra ned levereld, lugna påverkan på öronen, lugna sinnet och Shen.

Lv 2 - dränera levereld

Gb 20 - Lv Yang, lugna sinnet och örat

Gb 8 - Lv Yang och lugnar påverkan på öronen.

Sj 3 och/el Sj 5 -Yang/Eld, öron relaterade problem

Gb 43 - vattenpunkt Gb, sänker och befriar öron området

Gb 2 - bra för örat

### **Slem Eld Stiger Uppåt**

Tecken och symptom som kan förekomma är tecken på slem, tryck i bröstet, oklar i huvudet, törst slem i bröst och snuva. Ljud som liknar syrsor och hörselnedsättning.

Tungan kan vara röd med gul beläggning och svullen

Pulsen kan vara snabb och hal

Några bra behandlingspunkter på gallblåsan, ren, urinblåsan, mjälte, mage, tjocktarm och San Jiaos meridianer för att lösa slem, dra ned Lv Yang, lugna Eld, reglera Qi.

St 40 - lösa slem

Ren 12 - lösa slem, stärka St/Sp

Ren 9 - ta bort fukt

Sp 9 - ta bort fukt

Ub 20 - stärka St/Sp

Gb 20 - drar ner Qi och Eld

Sj 3 eller SJ 5 - befriar öron området, viktiga distala punkter för örat

Li 4 - om grumligt/eller tungt huvud,

Lu 7 - kommando pkt huvudet

Sj 21, Si 19, Gb 2 - befriar örat, hörselnedsättning

Du 20 - öppnar 7 portarna, lugnar inre vind och stigande yang

(Man kanske vill avvakta att stärka Sp tills det akuta slemöverskottet är löst)

### **Stagnation Qi/blod i örat ( örats luo)**

Orsaker och symtom som kan förekomma är trauma mot örat, högt ljud, meridianproblem t.ex. Shao yang problem

Tungan kan visa tecken på Qi och blodstagnation

Pulsen kan visa tecken på stagnation t.ex. på vä. I tunntarmsmeridianen

Några bra behandlingpunkter är ömma punkter runt örat, reaktiva punkter bak i nacken, typiska lokala punkter, distala punkter, och öppningspunkter på t.ex. Shao yang, Tai yang.

Gb 2 - bra för örat

Si 19 - befriar örat

Sj 17 - öron relaterade problem

Sj 3 - befrämjar öronen, viktig distal pkt

Ashi punkter

Si 3 - Tai yang, dövhet, tinnitus, nacke

Ub 62 - Tai yang, dövhet, tinnitus, klarnar hetta

Sj 5 - Shao yang, befrämjar öronen, viktig distal pkt för öron problem

Gb 41 - Shao yang, sprider Lv qi, transformerar slem, klarnar huvudet

Gb 39 - klarnar Gb eld, viktig punkt stelhet nacke och nacksmärta

Gb 40 - reglerar Shao yang, sprider Lv qi, befriar Gb eld och fukt/hetta

Li 4 - huvudproblem bl.a. tinnitus, cirkulera Qi

Lv 3 - cirkulera Qi, Lv Yang stigande tecken

### **Njure Jing Brist**

Tecken och symtom som kan förekomma (kan vara tecken på tomheter och fullheter som nämnts i tidigare avsnitt) är yrsel, dåligt minne, huvudet känns lätt/tomt,

Ont i ryggen/knän, minskad sexuell lust / prestanda, HT symtom som mental rastlöshet, sömnlöshet och LV Yang stigande tecken - irritabilitet, yrsel

Vanligen äldre, kombinationen av hörselnedsättning/ringande, gradvis insättande, låg grundton (kan vara hög tonhöjd)

Kan vara Nj Yin brist eller Nj Yang brist

Tunga om Nj Yang - blek

Om Nj Yin - röd

Puls om Nj Yang - djup, svag

Om Nj Yin - flytande, tom

Några bra behandlingpunkter för att stärka njurarna:

Nj 3 - stärker Nj & Jing

Ren 4 - stärker Nj & Jing

Ub 23 - stärker Nj & Jing

Gb 2 -bra för örat

Du 4 - moxa för att stärka yang

Sp 6, Ht 6, Nj 7 Om det finns sömnlöshet - när yin, lugnar levern, stärker hjärta

Lv 3 - om det finns Lv Yang stigande tecken

## Övre Jiao Brist

Tecken och symtom som kan förekomma är tecken på  
Lu/eller Ht brister, trötthet, blekt ansikte, spontan svettning  
Intermittent ringande, mild, gradvis insättande

Tungan: blek med tandavtryck

Puls: tom spec. i Lu position

Några bra behandlingspunkter för att stärka Lu Qi och lyfta klar Qi till huvudet:

Ren 17 - stärka övre värmaren

Lu 9 - stärka Lu

Ub 13 - stärker Lu

Ren 6 - stärka Qi

Du 20 - få Qi stiga upp till huvudet

Sj 16 -

plötslig dövhet, tinnitus

Si 19 - befriar örat

## HT Blod Brist

Tecken och symtom som kan förekomma är tecken på  
Intermittent ringning, gradvis insättande, låg tonhöjd, Grå/blekt ansikte (blodbrist.)  
Ht tecken, hjärtklappning, sömnlöshet, dåligt minne, ångest  
Tungan kan vara blek, sannolikt tunn  
Pulsen kan vara svag eller hackig spec. i första positionen

Några bra behandlingspunkter för Ht och nära blod:

Ht 5 - stärka Ht

Ub 15 - stärka Ht

Ren 17 - effekt på Ht Qi och i mindre utsträckning blod

Ren 14 - Stärker Ht

Pc 6 - stärka Ht blod, lugnar och påverkar sömnen

Sp 6 - stärka Ht blod

Si 19 - befriar örat

Allmänt stärkande och gynnsamma pkt som oftast kan läggas till beroende på helheten hos den enskilda patienten är:

St 36 - allmänt stärkande St/Sp, Yang, Yin, Qi, blod, kommandopkt buken

Sp 6 - allmänt stärkande Sp/St, Lv, Nj, Qi, blod, Yin, cirkulerande, fuktlösande

Du 20 - öppnar 7 portarna, nål bakåt lugnar yang, lugnar sinnena

Tai yang - lugnar, eliminerar vind och klarnar hetta.

Yin tang - insomni, lugnar Shen, oro, lugnar vind

Li 4 - huvudproblem bl.a. tinnitus, cirkulera qi, stagnation

Lv 3 - cirkulera Qi, stagnation, Lv Yang stigande tecken

Lu - 7 Nacke, huvud, kommando pkt huvudet

Nj 3 - stärker Nj

Nackjiaji punkter - Ex-b2 c4, Ex-b2 c5, Ex-c2 C6,

Pc 6 - lugnar Shen, påverkar sömnen (tinnitus stör Ht och Shen)

Si 19 - öron relaterade problem

Gb 2 - öron relaterade problem

Sj 17 - öron relaterade problem

Sj 5 - befrämjar öronen, viktig distal pkt

Sj 3 - befrämjar öronen, viktig distal pkt

## Kostråd

Eftersom tinnitus varierar från person till person och behandlingarna varierar så spelar livsmedels näringsämnen en stor roll i TCM. Det som rekommenderas för tinnitus omfattar selleri med druvsaft; ris gröt med svarta bönor och Adzukibönor; och kokt kinesiska svarta dadlar med valnötter och lotus frön över ris gröt. En specifik kinesisk örtmedicin utsett för dövhet och tinnitus kallas Er Long Zuo Ci Wan eller Er Long Zuo Ci Pian. Det är en välkänd soppa som används för att förbättra Yin i Yin-Yang energin. Den innehåller en mängd olika örter. Baserat på en bedömning av patienten, kommer någon kombination av behandlingar med kost och akupunktur användas.

Avslappningsövningar rekommenderas som Yoga, Qigong, avslappnings musik t.ex. relaxing SPA music, calm peaceful music, det finns mkt att välja av på YouTube. Harmoniserar kropp och själ, lugnar, bra vid insomni, skapar en inre frid och är en läkande kraft.

## Slutsats

I både västerländsk och traditionell kinesisk medicin ses tinnitus som ett symtom som tillsammans med många andra symtom leder till en differentiering av vilka underliggande faktorer som orsakat patientens sjukdom/besvär. De största skillnaderna är att man använder sig av olika metoder för att bedöma patientens problem. I västerländsk medicin använder man sig ofta av blodprover, röntgen, fysiska examinationer för att ställa en diagnos medan inom traditionell kinesisk medicin undersöks tunga och puls tillsammans med en mer djupgående patientutfrågning (Anamnes) för att ställa en så korrekt diagnos som det är möjligt med åtföljande behandling.

Har man drabbats av tinnitus finns det som nämnts tidigare en rad förslag inom västerländsk medicin hur man själv kan lindra tinnitus. Inom västerländsk medicin anser man generellt att det inte finns något botemedel mot tinnitus utan behandlingarna går ut på att lindra besvären och lära sig leva med symtomen även om forskning pågår och man hoppas få fram mediciner och metoder som förhoppningsvis ska kunna förebygga och i större grad reducera besvären som tinnitus ger.

Utifrån TKM och den kliniska erfarenhet som finns så har akupunktur och öron akupunktur till skillnad från västerländsk medicin potentialen att återupprätta underliggande obalanser i kroppen som nämnts tidigare i avsnittet ”Traditionell kinesisk medicinska förslag på behandlingar” och därmed starta en läkningsprocess som stärker, balanserar organen och flödena i kroppen. Traditionell kinesisk örtmedicin och kostlära är ytterligare ett komplement att vitalisera dessa processer.



## Källor

- Reijo Pöyhönen. Akupunktur Kinesisk Läkekonst Del 1 Grundläggande teorier Diagnostik och differentiering. Svenska Institutet för Kinesisk Läkekonst 2012.
- Nationalencyklopedin 2009, Ne Nationalencyklopedin AB.
- Tinnitus: när örat fylls av ljud. Authors, *Alf Axelsson, Ulf Schenkmanis*. Illustrated by, Svante Ahlsén. Edition, 2. Publisher, Förlagshuset Gothia, 1999.
- Peter Deadman & Mazin Al-Khafaji, A manual of Acupuncture, Journal of Chinese Medicine Publications 2007, Cromwell Road 22, Hove, England.
- Chinese Acupuncture and Moxibustion, third edition 2010, Cheng Xinnong, Publisher, Foreign Languages Press, Beijing, China, 2010.
- Pocket Manual of Chinese Medicine, first edition, Richard Lee, Publisher, Lucky Dog Publishing.
- Föreläsninganteckningar TCM 2011-2014 , Akupunkturakademin Stockholm ( B. Chin. Med. Jan Lindborg, B. Chin. Med. Peter Torssell, Med. Dr., Akupunktör Elisa Liao ).
- Erfarenheter från patientdagar, Akupunkturakademin Stockholm.
- Erfarenheter från utbildning på Jiangxi University of TCM och praktik at the affiliated hospital of Jiangxi University of Traditional Chinese Medicine, China, Med. Dr Johnson at the ENT Clinic, Dr Wu Xiang, Professor Jiangxi University of TCM, augusti – september 2014.
- Peter Torssell, Akupunkturakademin, Kinesisk kostlära, fjärde upplagan, Tryckt 2009 av Kristianstads Boktryckeri.

## Internet sidor

<http://www.1177.se/Stockholm/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Tinnitus/>

[http://www.yinyanghouse.com/treatments/acupuncture\\_for\\_tinnitus](http://www.yinyanghouse.com/treatments/acupuncture_for_tinnitus)

<http://horsellinjen.se/horsellinjen/tinnitus>

<http://www.aftonbladet.se/halsa/article14816503.ab,120512>

<http://sv.265health.com/alternative-medicine/alternative-remedies/1012052796.html>