



Den som spar han har!



Vilken konstig sommar det blev! Många har besviket kommit tillbaka till jobb och skola från en blöt och kall semester. Vi får minnas allt det positiva som en regnig sommar bidrar med. Sällan har väl gräsmattan varit så grön och skogen så full av svamp. Och den som spar han har tänker vi. Vi tror nämligen stenhårt på att sommaren kommer så småningom, om än med en prick i registret för sen ankomst! Vad kan väl vara härligare än en ljummen sensommar nu i augusti och september. Och så länge man lever på hoppet så känns livet lätt! Så ge inte upp, än är det långt till jul! ;)

Månadens nyhetsbrev handlar om tinnitus. Det måste finnas få symtom som är så irriterande som konstant öronsus. Lär mer om vad det orsakas av och vad du kan göra för att undvika det. Trevlig läsning!

Tinnitus - vad är det egentligen som låter?



Tinnitus är inte en sjukdom utan ett symtom som innefattar störande ljud utan källa. Många upplever tinnitus som en högfrekvent ton men ljudet kan variera mellan exempelvis tjut, buller, brus eller sus. Gemensamt för alla ljud är att det endast uppfattas av den lidande och inte av omgivningen.

De flesta har upplevt tinnitus vid något enstaka tillfälle efter att ha utsatts för starka ljud, exempelvis efter en konsert. Men 1-3 % av Sveriges befolkning lider av tinnitus i sitt dagliga liv. Det förekommer i alla åldrar men är vanligast bland medelålders och äldre. Särskilt vanligt

förekommande är detta hos yrkesgrupper som utsätts för mycket ljud, såsom industriarbetare, lantbrukare, lärare och musiker.

De flesta har upplevt tinnitus vid något enstaka tillfälle efter att ha utsatts för starka ljud, exempelvis efter en konsert. Men 1-3 % av Sveriges befolkning lider av tinnitus i sitt dagliga liv. Det förekommer i alla åldrar men är vanligast bland medelålders och äldre. Särskilt vanligt förekommande är detta hos yrkesgrupper som utsätts för mycket ljud, såsom industriarbetare, lantbrukare, lärare och musiker.



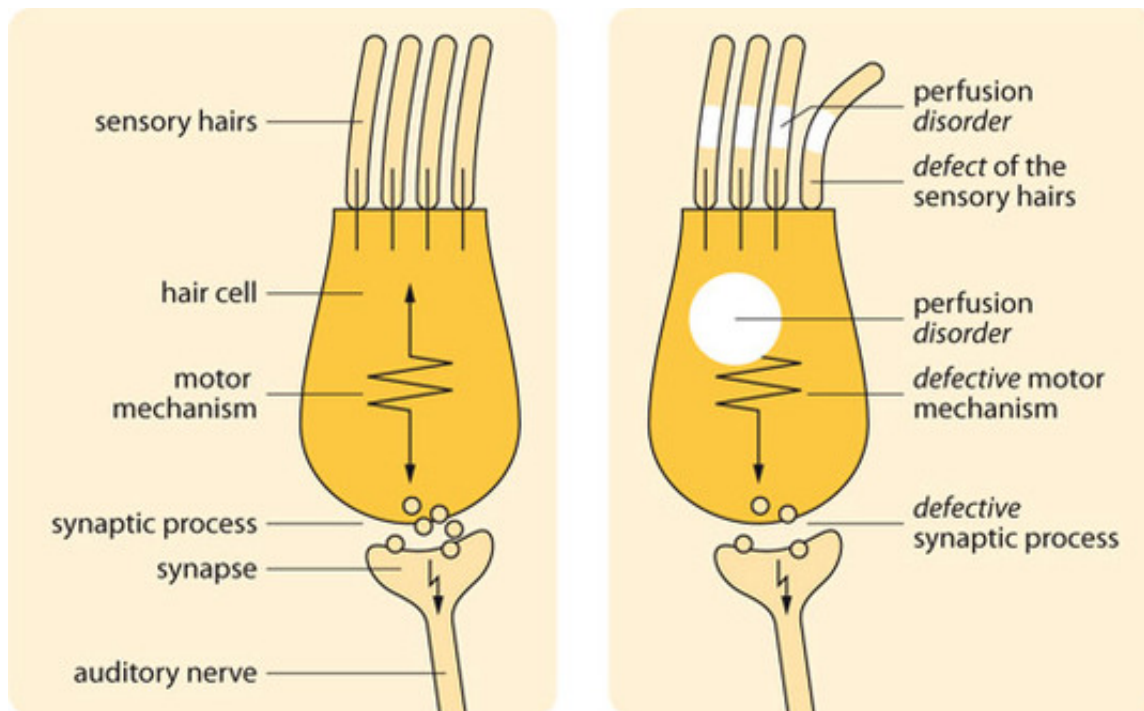
Till följd av tinnitus upplever många irritation, nedsatt koncentrationsförmåga och störd sömn. Och störd sömn orsakar ofta trötthet, muskelspänningar och nedstämdhet. Många får också nedsatt hörsel och/eller ljudkänslighet.

ORSAKER

Tinnitus kan ha fler orsaker och delas kortfattat in i följande huvudområden:

- Hörselrelaterade orsaker
- Kroppsliga (somatiska) orsaker
- Psykologiska orsaker
- Läkemedel

Tinnitus kan uppstå vid en bestående eller tillfällig hörselskada varför man bör utredas hos öronläkare vid långvariga problem. 75 % av de personer som har tinnitus lider samtidigt av hörselnedsättning. Om du utsätts för högt ljud utsätts sinnescellerna i innerörat för alltför kraftiga ljudvågor vilket i vissa fall kan leda till en tillfällig hörselnedsättning. Om sinnescellerna utsätts för höga ljudnivåer upprepade gånger kan man få en permanent hörselskada som inte går att reparera. Det finns olika teorier kring varför detta ofta bidrar till tinnitus. En teori är att sinnescellerna i innerörat aktiverar sig själv. En annan teori är att nervfibernas isolerande höljen blivit skadade och att impulser leds till andra nervfibrer. Detta orsakar att felaktiga signaler skickas till hörselcentrum i hjärnan.



Natural structure

Possible hearing cell disorders

Tinnitus kan även orsakas eller förvärras av kroppsliga symtom såsom smärttillstånd i nacke, rygg eller leder. Känner du att öronsuset blir sämre när du är spänd, deprimerad eller stressad är detta en trolig orsak. Man kan uppleva sig spänd och öm i muskulaturen kring nacke, hals och käkar. Kanske biter du ihop eller gnisslar tänder på nätterna? Besvär från käkledsregionen kan hänga ihop med tinnitus eftersom nervbanorna är sammankopplade på central nivå. Många vet inte ens om att man är en tandgnisslare men om du är samboende med någon kan du fråga henne/honom om de lagt märke till något. Din tandläkare känner lätt igen symtomen på tandytorna och kan hjälpa dig med behandling såsom exempelvis bettskena.

Högt blodtryck, borrelia, sköldkörtelproblem, depression och whiplash kan vara indirekta orsaker till tinnitus.

I sällsynta fall kan tinnitus också bero på överkonsumtion av läkemedel som innehåller Acetylsalicylsyra. Även bland läkemedel såsom antibiotika, cytostatika, blodtryckssänkande, vätskedrivande och antidepressiva kan biverkningar på hörseln förekomma. I dessa fall upphör ljuder när läkemedlet går ur kroppen.

BEHANDLING

Först och främst bör en utredning göras vart din tinnitus kommer ifrån och om orsaken kan åtgärdas är detta såklart den bästa behandlingen. Öronläkaren kan hjälpa dig med att utreda hörselskador. Tandläkaren hjälper dig med bettkorrigering och bettskena om så behövs. Naprapaten kan hjälpa dig med muskulära spänningar och leddysfunktioner (självlärt rekommenderar vi naprapat även om andra yrkesgrupper som jobbar med muskler och leder givetvis också kan hjälpa dig!).

Se över din livssituation! En sund livsstil, utan stress, med motion, sömn och balans mellan arbete, familj och fritid brukar minska besvären.

Om orsaken är okänd eller ej behandlingsbar bör man hitta en form för att underlätta besvären. Den metod som har störst vetenskapligt stöd när det gäller att lindra tinnitusbesvär är kognitiv beteendeterapi, KBT. Inom KBT får du lära dig att hantera besvären och göra det mindre störande i vardagen. (Du vet väl att vi har en KBT-terapeut hos oss på Hälsostyrkan?!)



SÅ UNDVIKER DU TINNITUS

- Undvik om möjligt höga ljud
- Använd öronproppar vid exempelvis konserter
- Tillämpa en sund livsstil och motionera regelbundet

Nyheter på kliniken

NYTT JOURNALSYSTEM

Det har hänt en del sista tiden... Nya hemsidor, ny webbokning, nytt journalsystem. Det må hända att vi behöver lite tålamod i början men det kommer bli mer effektivt på sikt, det är vi säkra på. Om du har problem med bokningen så beror detta på att det vid journalflytten uppstått en del dubletter vilket innebär att din e-postadress kan se ut att användas av fler personer. Inget att oroa sig för, det är bara du som finns med två gånger i vårt register och alla dina journal- och kontaktuppgifter är självklart fortfarande strikt konfidentiella. Detta är superlätt att åtgärda men det kan krävas ett samtal eller email till oss första gången du bokar. Tack för ditt tålamod!

GUSTAV PAPPALEDIG ONSDAGAR

Gustav är tillbaka efter några veckors pappaledighet. Under hösten kommer han att vara pappaledig på onsdagar. Som det ser ut nu så kommer han vara på kliniken varannan måndag, tisdagar och varannan torsdag. Resterande dagar är han ute med Naprapatbussen.

LINDA SEMESTER V. 34

Nästa vecka är Linda på semester. Men vad gör väl det, nu är ju både Helena och Gustav på plats igen och tar hand om er! Same same but different liksom.

MÅNADENS BIDRAG TILL VÄLGÖRENHET

Juli är en dålig månad, i alla fall ekonomiskt. Dock uppstod ett fel när vi betalade in vårt bidrag till Cancerfonden sist och de drog dubbla belopp från vårt konto. Helt ok tycker vi, det får således bli vårt bidrag för denna månad. Med det så blev även månadens bidrag 900 kr till cancerfonden.

Tack för att du bidrar!

Naprapatbussen

SKANSKA SERGELS TORG

Vi välkomnar nu anställda på Skanska Sergels Torg att besöka oss på kliniken. Bokar gör du lättast på vår hemsida www.halsostyrkan.se.

Välkommen!

HELENA VIKAR PÅ NKS TISDAG 18/8

Nästa vecka är Linda på semester och Helena hoppar in som vikarie på NKS den 18/8. Ett kärt återseende för såväl henne som er så passa på att boka en tid!

> PLAY THE MOMENTS

II PAUS THE MEMORIES

□ STOP THE PAIN

<< REWIND THE HAPPINESS

Glöm inte att njuta av sensommaren!

Anette, Gustav, Helena och Linda

Naprapatbussen Sverige AB

info@naprapatbussen.se

08-104168

Du får det här mejlet eftersom du registrerat dig på vår hemsida eller gjort inköp från oss.

Avsluta prenumerationen

MAILERLITE