



Logga in

Hitta  
vård

Meny

## Hörsel

*Tinnitus innebär att du hör ljud i öronen, som andra inte kan höra. Tinnitus kan uppstå i alla åldrar och är mycket vanligt. Det finns ingen behandling som helt tar bort tinnitus. Behandlingen ska i stället lindra symtom, det kan göra att besvären försvinner.*

En av de vanligaste orsakerna till tinnitus är bullerskador, på grund av att du har utsatts för höga ljud. En annan vanlig orsak är [nedsatt hörsel](#) för att du har blivit äldre, så kallad åldersnedsättning.

Du kan också få tinnitus på grund av vissa läkemedel, öronsjukdomar eller spänningar i nacke, käkleder och axlar. Även [blodbrist](#), förändringar i ämnesomsättningen, [depression](#) och [ångest](#) kan göra att du får tinnitus. Ibland finns det ingen känd orsak till tinnitus.

Ljudet skiljer sig åt från person till person och kan även variera hos samma person. Det kan till exempel vara tjutande, susande, pysande, brummande, brusande eller metalliskt. Styrkan på ljudet kan variera från ett svagt bakgrundsljud som bara hörs i tyst miljö till ett starkt ljud som låter mer än yttre ljud omkring dig.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du har ett eller flera av följande besvär:

- Du har så mycket besvär av tinnitus att du blir irriterad, har svårt att koncentrera dig, känner dig deprimerad eller får sömnproblem.
- Du får tinnitus i enbart ett öra och besvären håller i sig flera veckor.
- Du hör ett tinnitusljud som följer din puls.
- Du har tinnitus som blir värre vid stress, muskelspänning, oro eller ångest och besvären håller i sig flera veckor.

Om det är helg kan du vänta tills det blir vardag. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Kontakta genast en vårdcentral eller [jouröppen mottagning](#) om du har fått tinnitus eller nedsatt hörsel efter att ha råkat ut för ett plötsligt mycket starkt ljud nära örat.

Om det är stängt på vårdcentralen eller den jouröppna mottagningen, sök vård på en akutmottagning.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Det finns många saker du kan göra själv för att förebygga tinnitus och minska besvären. Här är några exempel:

- Försök att undvika höga ljud och buller. Använd hörselskydd om du använder bullriga maskiner eller går på konserter där ljudvolymen är hög. Det gäller både barn och vuxna.

- Använd särskilda öronproppar om du är musiker. De passar bättre i hörselgångarna och ger en bättre ljuduppfattning.
- Du som störs av tinnitus i en tyst miljö eller som har svårt att sova kan prova att sätta på radion eller något annat behagligt bakgrundsljud.
- Försök att stressa mindre och se till att du har tid för återhämtning och avslappning. Det är bra att motionera regelbundet eftersom det förebygger utmattning, stress och depression.
- Behandla muskelspänningar i nacke, axlar och käkar.
- Använd hörhjälpmedel om du behöver det.
- Sök tandläkare om du har besvär från käklederna eller [gnisslar tänder](#).

När du söker vård brukar läkaren göra en [kroppsundersökning](#) och ett hörselprov. Du får också berätta om du har några sjukdomar eller tar några läkemedel.

Läkaren försöker ta reda på orsaken till att din tinnitus har utvecklats till ett problem. På så sätt kan behandlingen riktas mot orsakerna till de besvär du har av tinnitus.

Ibland får du remiss till exempelvis öron-näsa-halsläkare, neurolog, hörselvårdsavdelning, psykolog eller tandläkare.

Tinnitus kan inte mätas med objektiva mätmetoder. Därför måste du själv beskriva dina problem med tinnitus genom att svara på frågor som till exempel de här:

- Hur ofta upplever du tinnitus?
- Hur påverkar tinnitus dina dagliga aktiviteter?
- Hur påverkas du mentalt av tinnitus?
- Hur påverkar tinnitus din arbetskapacitet?
- Hur påverkar tinnitus din allmänna hälsa?

Det finns ingen behandling som helt tar bort tinnitus. Behandlingen går i stället ut på att lindra besvären och förbättra upplevelsen av de besvärande ljuden. De flesta som får tinnitus upplever att de blir bättre av sig själva eller efter att de har fått behandling.

Hur utredningen och behandlingen är organiserad varierar mellan olika regioner. Det finns till exempel föreläsningar och behandlingar individuellt eller i grupp.

Elevhälsan och annan barnsjukvård behöver kopplas in om ett barn får besvärande tinnitus.

Hörseln bör kontrolleras. Ibland behövs ett besök hos en öronläkare eller en audionom. Där kan du också få hjälp med en hörapparat som kan göra att du inte längre upplever lika stora besvär av tinnitus. Det finns också möjlighet att få andra tekniska hjälpmedel som minskar besvären med tinnitus.

[Här](#) kan du läsa om hur det går till att få hörapparater och andra hörhjälpmedel.

Du bör få behandling för kroppsliga sjukdomar eller besvär om du har sådana. Det kan till exempel handla om smärta, felaktig

belastning eller rörelsehinder.

Hur du mår psykiskt har stor betydelse för hur mycket besvär du har av tinnitus. Därför bör du få behandling om du är deprimerad eller har ångest.

Det är viktigt att försöka anpassa kraven på dig själv så att livssituationen blir rimlig. Ibland kan du behöva professionell hjälp och läkemedel för att bli bra.

Tinnitus förvärras ofta av kroppsliga symtom. Det kan handla om olika smärttillstånd som nackvärk, ryggvärk och annan ledvärk. Ofta kan till exempel [fysioterapi](#) eller massage hjälpa.

Spänningar i käkledsmuskulaturen är mycket vanligt och kan orsaka tinnitus. Du kan oftast få behandling mot det av din vanliga tandläkare, men ibland behövs hjälp av specialisttandläkare.

[Kognitiv beteendeterapi](#) som förkortas KBT kan hjälpa dig att hitta metoder för att minska eller hantera besvären som tinnitus medför. Det kan till exempel vara metoder att motverka sömnbesvär, koncentrationsproblem, anspänning, stress, irritation, trötthet och ljudkänslighet. I terapin lär du dig olika sätt att förhålla dig till tinnitus för att göra det mindre störande i vardagen.

Tinnitus retraining therapy förkortas TRT och är en annan behandlingsmetod där det sker en tillvänjning av ljudet. Målet är att du inte längre hör tinnitusljudet om du inte aktivt lyssnar på det. Du får behandlingen med hjälp av en audionom.

Ljud består av vågor. När ljudvågorna når trumhinnan sätts den i rörelse. Ljudvågorna förmedlas vidare av de tre hörselbenen som börjar svänga. Hörselbenens svängningar fortplantas till snäckan. Där aktiveras sinnescellerna i snäckan som skickar vidare impulserna till hörselcentrum i hjärnan. Då blir du medveten om ljudet.

Det finns olika förklaringar till varför du får tinnitus.

Den vanligaste orsaken till tinnitus är bullerskador. De så kallade sinnescellerna i [innerörat](#) har då utsatts för alltför kraftiga påfrestningar.

I vissa fall kan sinnescellernas förmåga att registrera ljud försämrats tillfälligt. Det gäller till exempel efter en konsert med hög ljudnivå.

Du kan få en hörselskada om sinnescellerna utsätts för höga ljudnivåer upprepade gånger eller under en längre period. Vid extremt höga ljudnivåer kan det räcka med ett tillfälle.

En annan vanlig orsak till tinnitus är vid hörselnedsättning på grund av att du har blivit äldre, så kallad åldersnedsättning eller presbycusis.

Ibland kan tillfällig tinnitus bero på att du använder vissa läkemedel. Det kan vara allt ifrån receptfria medel som innehåller acetylsalicylsyra till cytostatika som används vid cancerbehandling. Ibland försvinner ljudet när läkemedlet går ur kroppen men ibland finns tinnitus kvar.

Trots att tinnitus oftast är förenat med en hörselskada har inte alla personer med hörselnedsättning tinnitus. Alla med tinnitus har inte heller en hörselskada.

Både tinnitus och vanliga ljud kan tolkas på olika sätt av hjärnan. Du hör till exempel lättare ljud som har en speciell betydelse. Det är lättare att urskilja ditt eget namn i ett kraftigt bakgrundsbuller än ljud som inte är lika betydelsefulla. En småbarnsförälder kan sova trots att åskan går, men vaknar av ett svagt ljud som barnet ger ifrån sig. På samma sätt kan tinnitusljuden ha fått en känslomässig laddning som gör att du hör dem lättare. Tinnitus kan starta negativa känslor och tankar som sedan leder till att kroppen reagerar. Det kan leda till exempelvis ökad anspänning, irritation, koncentrationssvårigheter och sömnproblem.

Personer som håller på med musik har både en hörselskada och tinnitus i högre utsträckning än andra. Det kan bero på att de oftare än andra utsätts för starkt ljud. Dessutom är medvetenheten om ljud av stor betydelse för musiker och det kan göra att uppmärksamheten på tinnitus är större. Det är därför viktigt för musiker att använda särskilda hörselskydd, så kallade musikerproppar.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Du ska vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Du har möjlighet att få [hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också möjlighet att få [hjälp av en tolk om du har en hörselnedsättning](#).

Du som behöver hjälpmedel ska få information om vad som finns. Du ska också få veta hur du ska göra för att få ett hjälpmedel.

[Hörselskadades Riksförbund](#) kan ge råd och stöd om du eller någon anhörig har tinnitus.

AMMOT - artister och musiker mot tinnitus är en ideell förening som består av artister, musiker, discjockeys, ljudtekniker och andra som är intresserade av frågor om tinnitus och ljud. På [föreningens webbplats](#) finns fakta om tinnitus, ljud med mera.

## MER PÅ ANDRA WEBBPLATSER

---

[Hörsellinjen](#)

[Hjärnkraft](#)

Senast uppdaterad:

2023-05-04

Redaktör:

Jenny Andersson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Ann Hermansson, läkare, specialist på sjukdomar i öronen, näsan och halsen, Universitetssjukhuset i Lund

Illustratör:

Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör

---

Patientlagen är en lag som har tagits fram för dig som är patient. I lagen beskrivs bland annat vilken information du ska få om din vård.

---

Örat består av yttreörat, mellanörat och innerörat. I innerörat finns hörselsnäckan som registrerar ljud. Här finns också balansorganet som registrerar kroppens läge och rörelse. Örats olika delar skickas sedan vidare till hörselcentrum och balanscentrum i hjärnan.

---

Nedsatt hörsel kan vara medfödd eller utvecklas med åren. Hos många kommer hörselnedsättningen gradvis. Det går att få hjälp om du har nedsatt hörsel. Vilken behandling du får beror på orsaken till din hörselnedsättning.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).