

Innehåll:

1. Den s k Lunda-metoden: Töjning, hållning, akupunktur – THA-metoden kan lindra somatiskt relaterad tinnitus
 2. Det här är tinnitus, faktaruta.
- =====

Den s k Lunda-metoden:

Töjning, hållning, akupunktur – THA-metoden kan lindra somatiskt relaterad tinnitus

Sjukgymnasten David Homayoun Latifpour från Lund har genom att kombinera flera olika metoder lyckats minska somatiskt relaterad tinnitus.

– Jag är snart färdig med utvärderingen, men redan nu ser jag att de flesta försökspersoner minskat sin tinnitus med uppemot 75 procent tack vare THA-metoden, säger han.

Vi träffar David Homayoun Latifpour i ett gråkallt höst-Stockholm när han föreläser om tinnitus inför ett 30-tal personer. De har kommit från olika delar av Sverige och Norge. Metoden går ut på att tänja vissa muskler i halsen, lära sig en god kroppshållning och akupunktur (THA). Nyfikenheten bland både allmänhet och medier är stor inför de fullständiga vetenskapliga resultat som David Homayoun Latifpour kommer att presentera våren 2007 när han lägger fram sin magisteruppsats.

Bland den mängd vetenskapliga undersökningar han granskat finns evidens för flertalet vetenskapliga sjukgymnastiska behandlingar av tinnitus. En grundorsak till besvären är obalans och onödiga spänningar av närliggande muskulatur i nacke, käke och axelregionen. En kombination av töjningar och hållningsövningar kan skapa balans i dessa områden och därmed minska/ta bort en del av tinnitusbesvären.

Det finns studerat hur kronisk spänning i musklerna resulterar i deformation av myosinfilament och aktinfilament i den så kallade Z-skivan. Hur de smala filamenterna förskjuts in mellan de tjocka vid muskelkontraktion och resulterar i en sammandragning av hela muskeln. Samt att muskeln förkortas om tillståndet är långvarigt, vilket påverkar närliggande skelett och mjukdelar negativt i form av överbelastning, obalans och felbelastning.

Likaså finns det påvisat att kroppshållningen har en viktig roll för muskelspänning. Att en ihopsjunkna hållning med framdragna, uppdragna axlar och framskjutet huvud leder till att vissa muskler förkortas och andra försvagas. Låsningar, blockeringar i lederna uppstår vid dålig hållning.

LUNDAMETODEN KAN LINDRA SOMATISKT RELATERAD TINNITUS INFÖRD I FYSIOTERAPI NR 1 2007

– Hela behandlingsprocessen med fokus på hållning är inget annat än att jag gör patienten medveten om sin kropp, säger David Homayoun Latifpour.

När det gäller den 2000-åriga terapeutmetoden akupunktur beskrivs i studien hur metoden långsamt blivit alltmer godkänd som vetenskap genom evidensbaserade undersökningar.

Han har inte kunnat hitta någon studie där man kombinerat de olika metoderna så som han gjort i THA-metoden, eller Lunda-modellen som en del massmedier valt att kalla den. Studien har omfattat 24 patienter varav 13 ingått i undersökningsgruppen och övriga utgjort en kontrollgrupp. Samtliga hade remitterats till hörselvården i Lund med diagnosen somatiskt relaterad tinnitus. De hade inte någon gång under de senaste fem åren behandlats med akupunktur eller sjukgymnastiska åtgärder.

Försökspersonerna var i åldrarna 18-65 år och hade en debut av tinnitus inom tio år. Undersökningsgruppen fick tre timmars behandling tre dagar i veckan under tre veckor. Kontrollgruppen fick fylla i samma enkäter och vara med i samma mätningar men fick ingen behandling. De fick alltså varken träning i vilka muskler de skulle lära sig tänja, vilken kroppshållning de borde ha eller akupunktur.

Försökspersonerna fick behandling i grupp trots att David Homayoun Latifpour egentligen hade velat behandla dem individuellt. Men det gick inte eftersom han inte lyckats få sponsorpengar och därför måste utföra studien på sin fritid.

– Om jag hade givit individuell behandling skulle studien tagit orimligt lång tid att utföra och därför var det här bästa sättet, säger han.

Enligt det preliminära resultatet minskade tinnitus med mellan 20 och 80 procent för 10 av de 13 personerna i undersökningsgruppen. Inga biverkningar kunde konstateras av THA-metoden.

I kontrollgruppen märktes ingen skillnad på symtomen utom för en person som av någon anledning fått mindre tinnitus efter studien.

– Riskerna i den här behandlingsmodellen är inte större än med andra behandlingar. Det är ändå viktigt att man känner till alla fakta och inte tror att man kan sätta i gång och behandla vem som helst utan kunskap om hans/hennes tinnitus och andra uppgifter. Det behövs därför en gedigen kunskap om anatomi, hörselorgan, fysiologi, akupunktur, kroppsmedvetande terapi med mera.

David Homayoun Latifpour drabbades själv av tinnitus varje gång han manipulerat sina muskler för att visa undersökningsgruppen hur man skulle göra för att kunna träna i hemmet. Homayoun Latifpour menar att det pekar på att han hittat just de muskler som spelar en roll för när man drabbas av tinnitus. Samma erfarenhet har andra sjukgymnaster som Fysioterapi talat med gjort. Det som skiljer dem från David Homayoun Latifpour är att han tagit steget och testat sina resultat i en vetenskaplig studie.

Ett av hans mål är att börja utbilda sjukgymnaster när studien blivit vetenskapligt godkänd. En förhoppning är att resultaten av studien ska ligga till grund för framtida studier så att effektiva behandlingsmetoder tas fram för den svårt lidande patientgruppen. David Homayoun Latifpour hoppas också att THA-metoden med hjälp av sjukgymnaster ska träna patienterna i ett egenvårdande synsätt och att barn i skolan ska få undervisning i vikten av hållningens och muskulaturens betydelser för tinnitus. Det här är så viktigt att Socialstyrelsen, enligt David Homayoun Latifpour, borde fastställa ett nationellt vårdprogram.

Text och bild: Catarina Berggrén

Det här är tinnitus:

Tinnitus betraktas som ett folkhälsoproblem eftersom allt fler i olika åldrar drabbas. Det är ett symptom, inte en sjukdom. Man kan ha objektiv tinnitus (kan höras av omgivningen vilket inte är så vanligt) och/eller subjektiv tinnitus då ingen annan hör ljuden.

Orsaken till tinnitus går inte alltid att fastställa men symtomen kan uppkomma när man till exempel plötsligt har utsatts för hårda ljud. Ofta har personen som drabbas av tinnitus redan tidigare dålig hörsel eller är på väg att få det och reagerar inte sällan häftigt på skarpa ljud. Ingen har hittills kunna bota tinnitus utan många patienter tvingas lära sig leva med ljuden. En del klarar det sämre än andra och kan få kognitiv terapi. Ljudnivån på tinnitusen brukar öka i väldigt tyst miljö.

Socialstyrelsens policy för gällande behandling av tinnitus baserar sig på den grundläggande orsaken som har delats in i tre huvudgrupper: Ångest- och depressionsrelaterad tinnitus, hörselrelaterad tinnitus (troligen orsakad av bullerskada och annan hörselskada) som båda behandlas med bland annat kognitiv beteendeterapi, maskerbehandling eller antidepressiv medicinering. Dessutom somatiskt relaterad tinnitus (kroppslig sjukdom, nackvärk, bettstörningar) som ofta behandlas med sjukgymnastik.

CB