

Tinnitus

Sento ciò che tu non senti

Cos'è il tinnitus?

Il termine medico Tinnitus indica dei “rumori” che comunemente si avvertono come dei ronzii o sibili all'interno dei padiglioni auricolari. Tipico è il fatto che per questi rumori, in genere, non è responsabile nessuna fonte sonora e che solo le persone colpite li avvertono.

Anche nel caso in cui questi rumori siano legati a problemi psichici si parla di Tinnitus, intendendo così l'insieme dei problemi collegati a questi rumori (per es. depressioni problemi d'insonnia). Per questo ultimamente si usa il termine di “Tinnitus complesso”.

Il Tinnitus è, almeno nella fase iniziale, il sintomo di una malattia. Il sintomo ci avverte che dal punto di vista fisico o psichico è presente qualcosa che ci limita o ci fa ammalare. Molti pazienti in questa situazione si sentono abbandonati a se stessi e a questi rumori.

Spesso contribuiscono al malessere:

- La paura di motivi gravi e dei loro effetti.
- La mancanza d'informazioni
- Informazioni errate da parte dei medici (“non c'è nulla da fare, bisogna convivere”)

Con delle informazioni corrette, scrupolo ed attenzione, così come un'adeguata diagnosi, è possibile venire incontro alle paure di chi è colpito.

Come si manifesta il Tinnitus?

Il Tinnitus si manifesta attraverso diversi tipi di rumori ad es.: un fischio, un sussurro, un ronzio, un bisbiglio, un cigolio. A volte, in caso di grave perdita dell'udito, come una melodia. Qualche volta si avvertono anche più rumori contemporaneamente. È anche possibile percepire questi rumori in un solo orecchio, in entrambi o come rumore cerebrale.

Come nasce il Tinnitus?

Il Tinnitus può essere causato da fattori diversi:

- Danni causati dall'inquinamento acustico/Traumi da scoppio

Nel 30% dei casi la causa dei rumori è dovuta al danneggiamento di finissime cellule capillari a causa del chiasso o di uno scoppio. Tra le cause rientra anche la musica ascoltata dai giovani (Walkmann, discoteche, concerti Rock) ed il rumore sul posto di lavoro. Il trauma da scoppio (per es. gli scoppi di capodanno), se trattato con una terapia adeguata, può essere guarito.

- Problemi circolatori

I medici vedono i problemi circolatori come causa principale del Tinnitus, e su questo campo basano le loro terapie. Questa prima diagnosi presunta, dovrebbe essere sostituita da una diagnosi più attenta.

Tinnitus: Sento ciò che tu non senti

Solo così possono essere stabilite le cause che portano alle caratteristiche sintomatiche del Tinnitus e solo così è possibile risolvere il problema. Qui vale il principio: "prima si agisce, meglio è".

■ Ipoacusia

Con questo termine si definisce un'improvvisa perdita dell'udito o una sua improvvisa diminuzione, solitamente limitata ad un orecchio. Spesso è accompagnata da rumori nell'orecchio o da giramenti di testa. Grazie a molti studi possiamo presumere che l'ipoacusia guarisce da se (guarigione spontanea). Spesso però permangono dei rumori nell'orecchio e/o una perdita dell'udito.

■ Altre cause:

Oltre a queste cause principali ve ne sono delle altre. Noi le nominiamo così che voi possiate parlarne con il vostro medico:

- Problemi cervicali
- Problemi nella zona denti – mandibola
- Presbyakusis (diminuzione dell'udito in età avanzata)
- Akustineurinom (tumore benigno del nervo uditivo)
- Morbo di Meniere (giramenti di testa accompagnati ad una diminuzione dell'udito)
- Problemi cardiaci e circolatori
- Malattie metaboliche
- Problemi renali
- Disturbi ormonali
- Ossificazione del passaggio del terzo ossicino uditivo all'orecchio interno (otosclerosi)
- Otite media cronica
- Intossicazioni, specialmente da medicinali
- Traumi cerebrali, malattie del sistema nervoso centrale
- Anestesi, particolarmente quelle del midollo spinale

Come si formano i rumori?

Il Tinnitus non si forma necessariamente solo nell'orecchio. Spesso ha origine anche nel cervello. Per capire il Tinnitus è necessario prendere in considerazione l'intero sistema uditivo costituito dall'orecchio (esterno, medio, interno), dai nervi uditivi e da alcune parti del cervello.

Semplificando il tutto l'udire avviene come segue: nell'orecchio gli impulsi meccanici, le onde sonore, vengono trasformati in impulsi elettronici in maniera analoga ad un microfono. Responsabili di questo sono le cellule capillari dell'orecchio interno. Si tratta in questo caso di cellule nervose coperte da finissimi peli. Le onde sonore, entrate nell'orecchio fanno muovere un liquido che a sua volta fa sì che i capillari si pieghino. Gli impulsi nervosi, che risultano da questo meccanismo, vengono quindi trasportati al cervello per mezzo di fibre nervose. Solo ora avvertiamo e riconosciamo il suono come tale.

Spesso viene supposto che il Tinnitus sia causato dal danneggiamento di questi capillari. Se noi avvertiamo il Tinnitus in forma di segnali che non hanno nessuna fonte sonora, allora è chiaro che non possiamo spiegarci la loro origine.

Il caso acuto

Se avvertite dei rumori all'orecchio per la prima volta, mantenete la calma! Dormiteci sopra. Se i rumori la mattina seguente persistono, si consiglia una visita urgente dall'otorino. Se poi questi rumori sono accompagnati da un orecchio sordo allora è assolutamente necessario consultare un otorino, poiché potrebbe trattarsi di ipoacusia.

Non perdetevi tempo

Nella terapia vale il principio: "prima si agisce, meglio è". Grazie ad un agire rapido aumentano le possibilità di guarigione. Circa il 70% delle persone affette da Tinnitus vengono curate del tutto.

Terapia: stimolare la circolazione e calma

L'otorino dopo una visita all'orecchio, provvederà ad una terapia adatta. In genere vengono previsti dei medicinali che stimolano la circolazione, anche in forma di infusione. Non di rado vengono usate combinazioni di cortisone e acqua salina che servono per la revitalizzazione dei capillari nell'orecchio interno.

In genere si consiglia al paziente di svincolarsi da una situazione professionale o familiare nel periodo della terapia. Certificare la malattia in questi casi può essere molto utile. La tranquillità può avere un effetto terapeutico tanto quanto la terapia medica. Essa contribuisce ad attivare la forza di autoguarigione del paziente.

La terapia iperbarica

Una cura per mezzo di questa terapia, in una camera iperbarica (di decompressione), avviene solo quando si ha un danneggiamento acuto dell'orecchio interno insieme alla perdita dell'udito. La cura dovrebbe avvenire, dal punto di vista medico, il più presto possibile. Il Tinnitus, senza perdita dell'udito, non può essere curato tramite questo tipo di terapia.

Tramite questa terapia si cercano di riattivare le cellule capillari grazie all'apporto di più ossigeno. Questo avviene in una camera di sovrappressione. La pressione alta fa sì che l'ossigeno non venga più legato ai globuli rossi, ma possa raggiungere liberamente tutte le cellule corporee, anche quelle capillari dell'orecchio interno.

Questa terapia però è tutt'oggi discussa e le spese non vengono più coperte dalla mutua, neanche in singoli casi.

Visite specialistiche

Probabilmente vi consiglieranno altre visite specialistiche per chiarire tutte le possibili cause responsabili del Tinnitus che in questo caso viene definito "Tinnitus generale".

Il Tinnitus cronico

Se i “rumori “ permangono

Se i rumori persistono da settimane, è improbabile perderli del tutto. Questa situazione viene definita con il termine di “Tinnitus cronico”. Potete comunque vivere ugualmente una vita serena e spensierata.

L'importanza della propria collaborazione

Nel caso di rumori costanti, il principale scopo della terapia è di non dare attenzione al Tinnitus. Potete imparare a non sentirlo e ad ignorarlo. Molte persone affette da Tinnitus ottengono dei buoni risultati già durante il primo anno di terapia.

Abbiate perciò tempo e pazienza.

Costante ma sopportabile

Con il termine “tinnitus cronico”, si indica il persistere di rumori all'interno dell'orecchio. Ciò non significa però che dobbiate soffrire o essere malati. Anche nel caso di una iniziale sofferenza vale il detto: “alla fine del tunnel c'è sempre la luce”. La maggior parte delle persone affette da Tinnitus hanno imparato ad accettare questa condizione, non si sentono più a disagio. Prestano la loro attenzione a cose e rumori decisamente più importanti e non al Tinnitus.

Superare stress psichici

Esistono pazienti che a causa del Tinnitus cronico, inizialmente o per più tempo, vivono una situazione stressante sia dal punto di vista professionale, che da un punto di vista privato. Questa sofferenza non è però causata dal Tinnitus bensì dalle sue conseguenze: difficoltà a concentrarsi, problemi di insonnia, ipersensibilità nell'avvertire suoni alti, fasi depressive, isolamento dai rapporti sociali, perdita della fiducia in se stessi. Il Tinnitus diventa così il frastuono dell'anima.

Questi sintomi, queste malattie possono essere tenuti sotto controllo, possono essere dominati. Basta che prendiate in mano il Vostro destino. Abbiate coraggio e fiducia e ce la farete.

La terapia

Se i rumori si avvertono per la prima volta

In questo caso leggete il punto: in caso acuto per informarvi degli aspetti più importanti della medicina tradizionale. Una visita urgente dall'otorino è inevitabile.

Terapia personalizzata

In generale si ritiene che vivere in modo sano, una visione positiva della vita ed esercizi di rilassamento aiutano molto, tanto quanto lo scambio di esperienze con persone affette dallo stesso problema. Tutti gli altri generi di terapia devono essere adattati al singolo individuo, devono essere fatti su misura per voi. Voi stessi dovete imparare ad ignorare, a non sentire il Tinnitus! Voi decidete sul vostro successo o insuccesso.

Aiuti psicologici

Quando il Tinnitus diventa una sofferenza allora assumono anche i fattori psichici una grande importanza. Non temete quindi di ricorrere ad un aiuto psicoterapeutico. Se imparate a superare i vostri problemi personali, anche i vostri rumori all'orecchio passeranno in secondo piano. In Germania si riescono ad ottenere dei buoni risultati, nella lotta contro il Tinnitus, anche grazie alla psicoterapia.

L'apparecchio acustico

Molte persone affette da Tinnitus, probabilmente più del 50%, subiscono una perdita dell'udito più o meno forte, di solito una perdita dei suoni acuti. Per questo bisognerebbe pensare in tempo ad un apparecchio acustico, per migliorare così la vostra qualità di vita.

Il "mascheramento del Tinnitus"

Oltre alla psicoterapia, viene considerato un aiuto importante il cosiddetto mascheramento del Tinnitus. Ciò si ottiene tramite:

- Normali apparecchi acustici
- I Tinnitus - masker
- Combinazioni di apparecchi acustici e masker

Tutti questi apparecchi hanno l'aspetto di un apparecchio acustico normale e vengono situati dietro o dentro l'orecchio.

Mentre gli apparecchi normali possono avere un effetto mascherante solo grazie all'intensificazione dei rumori ambientali, negli altri apparecchi vengono generati dei suoni trasmessi poi all'orecchio. Il paziente, dopo una fase di ambientamento, avverte questi suoni, grazie al loro carattere neutrale, in maniera più piacevole rispetto ai rumori persistenti, non collegando a loro quindi le paure e le sensazioni negative.

La terapia Tinnitus-Retraining (TRT)

È un processo terapeutico per riuscire ad ignorare i rumori del proprio orecchio. Qui collaborano insieme medici, psicologi, acustici per gli apparecchi uditivi per esaminare la vostra situazione personale.

La TRT si basa su risultati di ricerche secondo le quali il sistema uditivo dell'essere umano è fatto in modo tale che non tutti i suoni possono essere da lui percepiti. I suoni che l'essere umano non ritiene importanti, non vengono da lui sentiti. Così per esempio non avvertiamo più il suono del nostro frigorifero o altri suoni ai quali siamo da molto abituati.

Questo tipo di rumori però vengono improvvisamente da noi percepiti nel momento in cui l'effetto protettivo e filtrante del cervello è limitato o danneggiato, per esempio a causa dello stress. Di conseguenza si cerca di riportare in funzione questo effetto filtrante e di migliorarne il suo sistema immunitario.

Per raggiungere questo scopo, le attuali possibilità di terapia vengono inserite sistematicamente in un piano terapeutico individuale. L'obiettivo è quello di accompagnare il paziente terapeutamente, per un periodo che va da uno a due anni, con l'aiuto di personale specializzato.

Tinnitus: Sento ciò che tu non senti

Un aspetto di questo tipo di terapia prevede l'uso di un Tinnitus masker, detto anche noiser, con un fruscio a banda larga che è più lieve del rumore nell'orecchio.

Altre possibilità di terapia

Esistono diverse possibilità di terapia che vengono dal campo della medicina tradizionale e dal campo della medicina alternativa. Queste ultime hanno funzione lenitiva, calmante e appoggiano i metodi della medicina tradizionale.

L'agopuntura, l'omeopatia, la terapia neurale, la iontoforesi, il Tai-Chi, il massaggio ai piedi sulle zone di riflesso, il massaggio con l'agopuntura secondo il metodo Penzel, la terapia della biorisonanza, il biofeedback. Altre terapie alternative possono ulteriormente essere utilizzate. Tutte queste terapie non sono specifiche per il Tinnitus, ma possono tuttavia avere un effetto sul vostro benessere complessivo e quindi indirettamente anche sul Tinnitus. Non aspettatevi però una guarigione vera e propria. Siate scettici nel momento in cui vi vengano fatte grandi promesse e offerte di terapie piuttosto costose.

L'auto-aiuto

Consigli sull'auto-aiuto

Potete considerare, prima o poi, i vostri rumori nell'orecchio come un ammonimento. Probabilmente avete superato i vostri limiti psichici e fisici. Per questo percepite un segnale di avviso. Cercate di scoprirne il motivo! Prendete sotto esame la vostra situazione di vita. Non temete di ricorrere ad aiuti terapeutici. Anche se il Tinnitus persiste, non perdetevi la speranza. Nella maggior parte dei casi il Tinnitus, che viene avvertito inizialmente come fastidioso, perde la sua intensità. Per questo dovete contribuire voi stessi attivamente. Prendete in considerazione perciò le seguenti regole di comportamento:

- Evitate ogni tipo di stress nella fase acuta.
- Fate un uso ragionevole, se possibile evitate del tutto, caffeina, nicotina ed alcool.
- Evitate il frastuono e la musica ad alto volume.
- Esaminate insieme al vostro medico e/o farmacista se i medicinali che prendete possono danneggiare l'udito.
- Fate esercizi di rilassamento.
- Impegnatevi a fare pensieri positivi.
- L'attività fisica è molto importante.
- Non isolatevi dalla vita sociale. Intensificate i rapporti familiari e di amicizia. Aprite le vostre orecchie.
- In caso di perdita dell'udito, provvedete ad un apparecchio acustico.

La DTL

La DTL (Deutsche Tinnitus Liga) è un'organizzazione di auto aiuto ed un centro per pazienti affetti da Tinnitus, ipoacusia e morbo di Meniere per i loro familiari ed è un centro di persone specializzate. 22.000 persone lo rendono una delle più grandi associazioni per il tinnitus in tutto il mondo e un partner riconosciuto dai servizi sanitari tedeschi.

La DTL fu fondata a Wuppertal nel 1986 da Hans Knör e da altri 8 pazienti in seguito alla mancanza di aiuti terapeutici e in quanto il Tinnitus, come malattia, veniva completamente ignorato. Da allora la DTL si è sviluppata diventando una delle più grandi organizzazioni di auto aiuto in Germania.

Più di 1000 esperti sono partner e membri importanti della DTL. Tra questi si contano illustri scienziati, otorinolaringoiatri, medici di altre discipline, acustici di apparecchi uditivi ed altri terapeuti. Inoltre più di 150 gruppi di auto aiuto vengono assistiti dalla DTL.

La DTL si finanzia quasi interamente da se grazie ai contributi dei suoi membri e alle offerte. Non riceve nessun contributo statale nè da altre istituzioni.

Importante è inoltre la rivista fondata dai membri: Tinnitus Forum. Questa rivista riconosciuta in campo internazionale, offre a tutti molte informazioni base riguardo alle singole possibilità terapeutiche, le attualità e mette in risalto speranze finalmente fondate.

Se volete saperne di più sulla DTL, se siete interessati alla condizione di socio o volete entrare in contatto in qualità di esperto, rivolgetevi direttamente alla DTL.

Contatti

Purtroppo la DTL non può rispondere a domande poste in italiano. Confidiamo nella vostra comprensione.

Deutsche Tinnitus Liga e.V.

Postfach 210351
42353 Wuppertal

Tel 02 02-24 65 2-0

Fax 02 02-24 65 2-20

dtl@tinnitus-liga.de

www.tinnitus-liga.de

Considerate che tutte le indicazioni sulla cura valgono per la Germania mentre non vengono realizzate o non valgono in ugual misura in Italia.

Questo servizio d'informazione vuole essere semplicemente un lavoro a titolo onorario con lo scopo di aiutare altre persone interessate dal problema. Non ci si assume nessuna responsabilità riguardo la correttezza e la traduzione delle informazioni riportate dalla DTL, dal tedesco all'italiano. Prima di iniziare una qualsiasi terapia di propria iniziativa, parlatene assolutamente con il vostro medico.