

Tinnitus – ramurs en las ureglias

■ Il pled «tinnitus» deriva da l'expressiun latina «tinnire», quai che signifitgescha scalinar. In tinnitus è ina perceziun acustica senza ch'i dat ina funtauna da tun externa. Ins differenziescha tranter duas sorts da tinnitus: Il tinnitus objectiv vegn chaschunà da tuns a l'intern dal corp, sco per exempel da sang che cula sin fundament d'ina anomalia da las avainas. Il tinnitus subjectiv da l'otra vart è perceptibel mo per il pertutgà, damai ch'i na dat nagina funtauna da tun interna. En cumparegliaziun cun il tinnitus subjectiv – che vegn tematisà qua sut – sa mussa il tinnitus objectiv fitg darar. Il tinnitus sco tal n'è betg ina malsogna, mabain in sintom. El ha pia raschuns pli profundas, fisiologicas u psicosomaticas. En la plipart dals cas è l'ureglia interna blessada. Quai po esser la consequenza d'ina canera intensiva da curta u lunga durada, d'ina sperdita andetga da l'udida, d'in virus u da la malsogna Morbus Ménière. Problems dals spinals dal culiez u da la massella, malsognas internas sco ipertonìa, diabetes mellitus u disturbis dal metabolismem da grass pon medemamain provocar u rinforzar in tinnitus. El è però darar in indizi per in disturbis organic da l'apparat d'udida central en il tscharvè.



scot
n'è betg
ina malsogna,
mabain in sintom.
El ha pia raschuns pli

profundas, fisiologicas u psicosomaticas. En la plipart dals cas è l'ureglia interna blessada. Quai po esser la consequenza d'ina canera intensiva da curta u lunga durada, d'ina sperdita andetga da l'udida, d'in virus u da la malsogna Morbus Ménière. Problems dals spinals dal culiez u da la massella, malsognas internas sco ipertonìa, diabetes mellitus u disturbis dal metabolismem da grass pon medemamain provocar u rinforzar in tinnitus. El è però darar in indizi per in disturbis organic da l'apparat d'udida central en il tscharvè.



Tinnitus – sche las ramurs en l'ureglia na tschessan betg...

FOTO A. REINKOBER/PIXELO

Savens n'èsi betg pussaivel da diagnosticar in dals disturbis fisiologics numnads sco motiv per il tinnitus. En quests cas suppon'ins influenzas psicosomaticas, damai che bieras pazientas e bliers pazients èn pertutgads d'in tinnitus en situaziuns da stress u da crisas psichicas. En tutta cas sto mintga tinnitus che na svaescha betg a curta vista da sez vegnir controllà minuziusamain d'in medi.

Tractament dal tinnitus

In tinnitus vegn classificà tenor sia durada: acut (enfin 3 mais), subacut (3 enfin 12 mais) e cronic (sur 12 mais). In tinnitus acut po svanir da sasez. Il tractament immediat cun cortison e medicaments che promovon ina buna circulaziun dal sang – ina terapia che vegn per ordinari era fatga en cas d'ina sperdita andetga da l'udida – duai augmentar las schanzas da guariziun per var 20%. Enfin uss n'èsi dentant anc betg pussaivel da guarir durablmain in tinnitus cronic, ni cun medicaments ni cun metodos alternativas, sco p. ex. l'acupuntura. 90% da las personas cun in tinnitus cronic pon viver bain cun il disturbi. En quests cas n'è in tractament pia betg necessari.

Pir cura che las ramurs en las ureglias influenzeschan negativamain la qualitat da viver èsi necessari da far ina terapia individuala.

In'impurtanta part dal tractament furma la terapia da l'udida. En il center stat il trenament dal cumpurtament per restructurar las abilitads auditivas cun l'intermediaziun da princips da la



Terapia da l'udida: puspè svegliar la mirvegla per l'ambient acustic.

conscienza e da la pratica d'udir. Cun exercizis che gidan a sviluppar ils senns, cun tadlar regularmain musica e far trenaments da l'udida, cun concepir a moda activa in ambient acustic e cun exercizis per sa schlucar, duai l'attenziun dal pazient vegnir dirigida plaun a plaun en in'otra direziun e vegnir svegliada sia mirvegla e fantasia. Cun ureglias «avertas» duai il pazient chattar nov plaschair da tadlar cun tut ils senns, da metter en il center da la perceziun eveniments agreabels e da chattar nov plaschair da viver.

La terapia da cumpurtament cognitiva furma l'accent principal dal tractament psicoterapeutic. Ella cumpiglia la psicoterapia dal singul e da la gruppa

sco era la terapia da famiglias e da pèrs. Per avair success cun la terapia èsi impurtant d'adattar la psicoterapia a la problematica individuala ed a las finamiras persunales dal pazient. Ina terapia efficacia pretenda dal pazient la prontadad da vulair midar insatge e da collavurar a moda activa.

Clinica svizra per il tinnitus a Cuira

A Cuira datti dapi l'onn 2006 ina clinica per pazients che han in tinnitus. Quella sa chatta en la partiziun da psicoterapia da la clinica Waldhaus. I sa tracta da l'emprima clinica da quest gener en Svizra. Ella è vegnida realisada en collavuraziun cun la Lia Tinnitus Svizra che ha ses secretariat a Landquart. La clinica tracta tant personas che pateschan da tuns en l'ureglia sco er personas che reageschan fitg sensibel sin ramurs u che han tema da tschertas ramurs. La finamira è da puspè pudair giudair la vita professionala e privata, malgrà il tinnitus.

Il concept therapeutic da la clinica da tinnitus sa basa sin mesiras integrativas da la terapia da cumpurtament. Quella resguarda en la medema maniera las metodos medicinalas, psicologicas, audio-terapeuticas e nunverbalas (sco moviment, saut e terapia creativa).

Sper la terapia da l'udida e la psicoterapia individuala ha lieu mintg'emna in trenament social. Quel promovon l'abilitad d'exprimer ils sentiments ed ils basegns e da meglierar las relaziuns interumanas e las abilitads socialas. Il trenament da las cumpetenzas socialas

vegn manà da psicologs e co-terapeuts dal sector da la tgira. A la fin da l'ura dattan ils pazients in feedback a bucca ed en scrit (questiunari davart l'ura). La finamira da quest barat è da meglierar cuntinuadamain il trenament social e d'adattar las uras da gruppa als basegns dals pazients.

Plinavant furman il giudair, sa recrear e cuschnar cuminaivlamain elements impurtants da la terapia. La finamira centrala da questas activitads è da rescuvrir e sensibilisar ils senns vesair, savurar, sagiar e palpar. Igl è er pussaivel d'applitgar e d'emprènder differentas metodos da sa recrear: la schlucada progressiva dals muscels tenor Jacobson, il trenament autogen e la meditaziun sut la direziun d'in psicolog èn intgins exempels.

Cunquai che la gronda part dals umans cun problems psichics è temporarmain esclusa da la vita professionala, han bliers pazients difficultads d'organisar lur temp liber. Er las malsegirtads en il contact cun auters umans, la perceziun limitada e las pussaivladads finanzialas mintgatant restrenschidas pon render pli difficila la vita. En la clinica vegnan questas cumpetenzas socialas rinforzadas cun rimnar infurmaziuns, stabilir contacts e participar ad in'occurrènz, u cun tegnair in pischen referat davant la gruppa.

Co descriver in tun che auters n'audan betg?

Persunas pertutgadas d'in tinnitus descrivan las ramurs en las ureglias a moda fitg differenta, per exempel sco in gnugnar, tschivlar, siblar u schuschurar. Quests tuns pon esser da frequenza bassa, mesauna u auta ubain ina maschaida da differentas frequenzas. Er l'enconuscent cumponist tschec Bedrich Smetana pativa dad in tinnitus. Quel ha Smetana tematisà en ina da sias cumposiziuns, numnadamain en il quartet d'instruments ad arg nr. 1 en e-moll «Or da mia vita». Il finale da questa cumposiziun cuntogna ina passascha nua che la segunda violina, la viola ed il violoncello sunan in tremolo pesant, entant che l'emprima violina lascha resunar in E fitg aut. Entras il contrast tar ils ulteriurs instruments tgula l'emprima violina a moda penetranta – e lascha resenter il tinnitus.

La LTS

La Lia Tinnitus Svizra (LTS) è in'organisaziun d'util public che represchenta ils interess da las personas pertutgadas d'in tinnitus u d'ina sperdita andetga da l'udida. Ella stat sut il patronadi da la Pro Audio, l'organisaziun svizra per personas cun problems d'udida.

La LTS promova la creaziun da gruppas d'agid a sasez en tut las regiuns da la Svizra ed intermediatescha en seminaris a las manadras ed als manaders da gruppa la savida necessaria per ir enturn cun ils differents problems da las personas pertutgadas.

Ella documentescha ed infurmescha davart dumondas medicinalas, socialas e d'assicuranza en connex cun il tinnitus. Ultra da quai unescha ella pazients, medis e terapeuts da las pli differentas spartas cun la finamira da meglierar las pussaivladads da tractament e promovon la perscrutaziun a favur da las personas pertutgadas.

La presentaziun:
Dossier «Tinnitus»

Dapli infurmaziuns:
chatta.ch/?hiid=199
www.chattà.ch



La clinica Waldhaus a Cuira cun vista sin il tract da terapia da tinnitus.