

Inverkan av motion och träning på tinnitusbesvär

Bakgrund: Tinnitus är ljud som existerar utan extern stimulus, vilket kan börja låta i öronen utan förvarning. Ljudet kan ge upphov till varierande och individuella upplevelser hos olika individer. Ett pip, sus eller tjutandeljud är de vanligaste formerna av tinnitus. Vissa kan beskriva

tinnitusljudet som pulserande ljud. Vissa individer kan få kontinuerligt men andra kan ha oregelbunden tinnitus. Det är väl känt att lagom motionering ger positiv respons för kroppen. Syftet med den här studien är att undersöka om träning och motion har någon inverkan på tinnitus. Syftet är också att undersöka om fysiska aktiviteter kan kombineras med, eller till och

med ersätta de metoder och de olika terapier som används idag för att lindra tinnitusbesvär.

Metod: Datasamlingen skedde genom en internetbaserad enkätundersökning där deltagarna fick besvara 14 frågor om tinnitus och träning. Inklusionskriterier var att varje deltagare skulle

haft tinnitus i minst sex månader samt att deltagarna tränade minst två gånger i veckan.

Resultat: 37,3% av totalt 67 deltagare som deltog i studien upplevde förändring på sina tinnitusbesvär genom regelbunden motion och träning. 52,2% tyckte att träningen inte gav någon effekt överhuvudtaget samt 10,4 % personer hade angett att de inte visste om träningen hade inverkan på deras tinnitusbesvär. Majoriteten av deltagarna upplevde inte effekt på tinnitus

med hjälp av träning och motion, jämfört med den andelen av deltagare som upplevt en viss effekt på tinnitus genom träning och motion. Av gruppen som upplevde effekt tyckte 67% att det var en positiv förändring medan 33% upplevde en negativ förändring.

Slutsats: Gruppen deltagare som inte upplevde någon effekt av träning och motion var större än den grupp som upplevde effekt. I denna studie förväntades effekten av motion och träning ge större positiv utslag hos flera deltagare, men resultatet visade på att endast en liten andel som kunde uppleva en positiv effekt. Studiens resultat tyder på motion och träning kan lindra tinnitusbesvären hos några individer även om majoriteten i denna studien inte upplevde någon effekt överhuvudtaget.

Nyckelord: Motionering, tinnitus, individuella tinnitusupplevelse, psykisk hälsa, träning.

Impact of exercise and sport on tinnitus disorders

Background: Tinnitus is sound that exists without external stimulus, which can start to sound in the ears without warning. The sound can give rise to varied and individual experiences in different individuals. A beeping or whistling sound is the most common form of tinnitus.

Some

may describe the tinnitus sound as a pulsing sound, some individuals may have continuous tinnitus but others may have tinnitus that may occur some times and disappears after. It is well known that exercise provides a positive response for the body. The purpose of this study is to investigate whether exercise has any effect on tinnitus. The purpose is also to investigate whether physical activities can be combined with, or even replace, the methods and the different

therapies used today to relieve tinnitus disorders.

Method: Data was obtained through an Internet-based survey where participants were able to answer 14 questions about tinnitus and exercise. To be included in the study the participant should have had tinnitus for at least six months and exercise at least twice a week.

Results: 37.3% of a total 67 participants who participated in the study experienced effects on their tinnitus problems through regular exercise. 52.2% felt that exercise did not improve tinnitus problems at all, and 10.4% had indicated that they did not know if the exercise had an effect on their tinnitus problems. Majority of participants who did not experience an effect on

tinnitus using exercise was larger compared to the proportion of participants who experienced a certain effect on tinnitus. The percentage of participants in the group who experienced an effect was 67% and they thought it was a positive change, while 33% experienced a negative effect.

Conclusion: The group of participants who did not experience any effect of exercise was larger than the group that experienced an effect. In this study the effect of exercise was expected to give more positive result to several participants, but the result showed that only a small proportion could experience a positive effect. The study's results show that exercise can relieve the tinnitus problems in some individuals, although the majority of this study experienced no effect at all.

Keywords: Exercise, tinnitus, individual tinnitus experience, mental health, sport