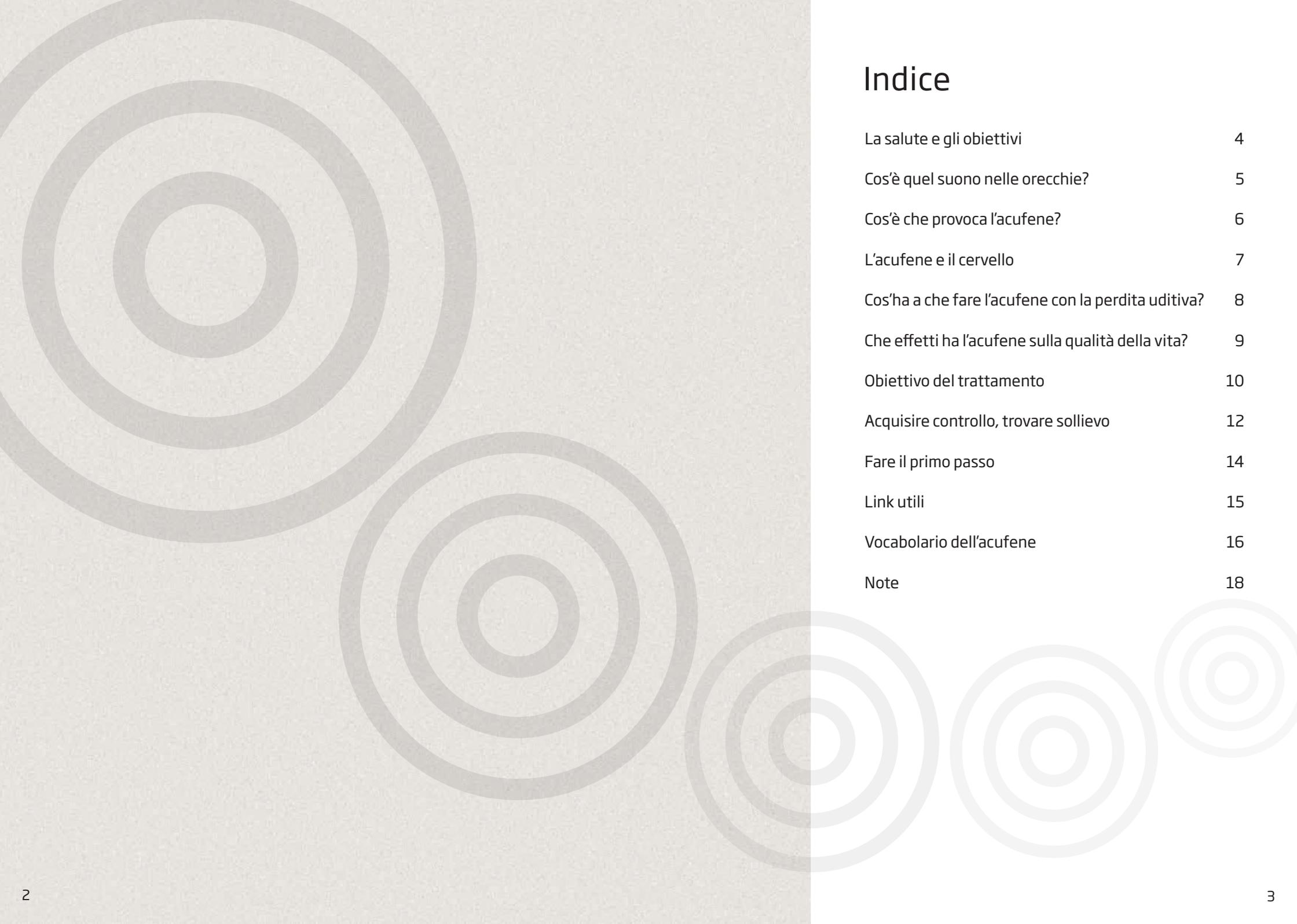


# Cos'è l'Acufene



**Guida** di supporto per  
capire e gestire l'acufene

**oticon**  
PEOPLE FIRST



# Indice

La salute e gli obiettivi	4
Cos'è quel suono nelle orecchie?	5
Cos'è che provoca l'acufene?	6
L'acufene e il cervello	7
Cos'ha a che fare l'acufene con la perdita uditiva?	8
Che effetti ha l'acufene sulla qualità della vita?	9
Obiettivo del trattamento	10
Acquisire controllo, trovare sollievo	12
Fare il primo passo	14
Link utili	15
Vocabolario dell'acufene	16
Note	18

# La salute e **gli obiettivi**

Questo opuscolo è introduttivo all'acufene. Aiuterà a capire l'acufene, le sue cause e i suoi trattamenti. Leggendo la brochure, si sarà compiuto il primo passo verso la ricerca del sollievo, per potersi rimettere in gioco e godersi quelle attività più importanti per ciascuno di noi.

Benché l'acufene sia una condizione comune, le cause e i sintomi sono variabili. È fondamentale capire che ogni caso di acufene è unico e richiede un piano di trattamento personalizzato. Siamo fermamente convinti che il miglior trattamento per acufene inizia da una consulenza con un professionista dell'udito.



Sapevi  
**CHE**  
?

Un acufene lieve è comune - circa il 10% della popolazione ce l'ha costantemente, e può interferire sulla qualità di vita su un 1% degli adulti.



*(British Tinnitus association, 2014)*

## Cos'è quel suono nelle orecchie?

Molti avvertono l'acufene come un sibilo in testa o nelle orecchie ma, di fatto, può assumere varie forme. Si può avvertire come un ronzio, un mormorio o un fischio. Qualcuno lo definisce anche come la sensazione di un ruggito del mare.

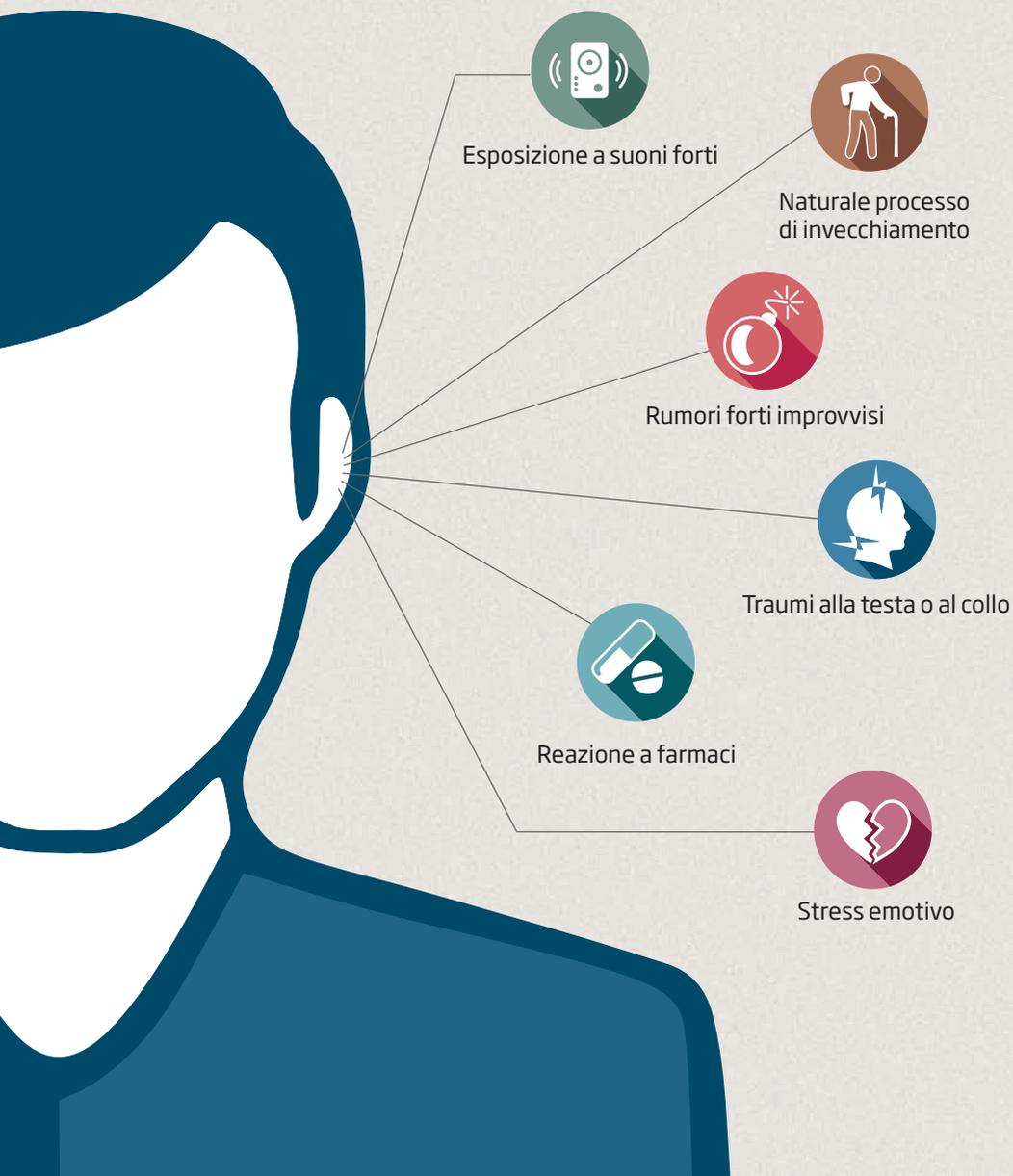
Può essere costante o intermittente e si può avvertire in un solo orecchio o in entrambe. L'acufene può disturbare durante il sonno.

Per la maggior parte delle persone, l'acufene è un suono soggettivo, ossia che solo la persona che ne soffre può sentirlo. Può essere debole o forte. L'acufene ha origine nella testa e la sua insorgenza può essere graduale o improvviso.



## Cos'è che **provoca** l'acufene?

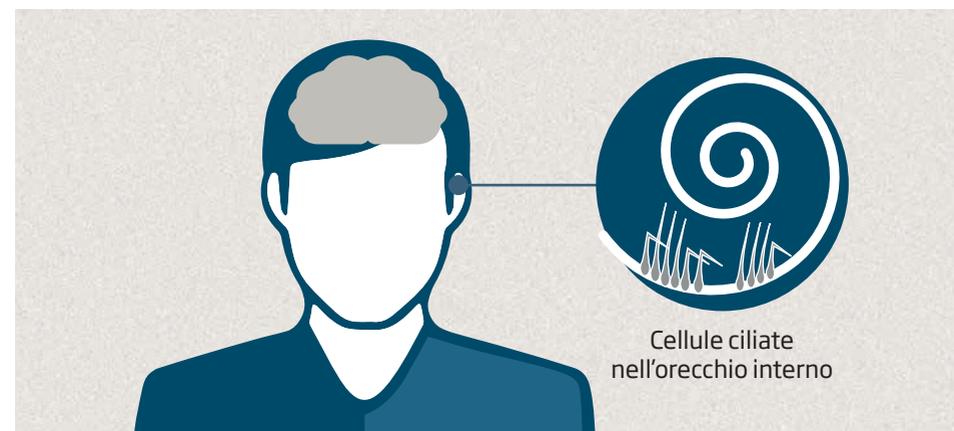
L'acufene è un sintomo, non una malattia. Sebbene vi possono essere molte possibili cause, qualcuno può sviluppare l'acufene senza un motivo apparente.



## L'acufene e **il cervello**

Quindi, cosa crea quella percezione di suono quando in realtà non ce ne sono?

Le onde sonore viaggiano attraverso il condotto uditivo all'orecchio medio e interno. Le cellule ciliate nell'orecchio interno aiutano a trasformare le onde in segnali elettrici che vengono inviati al cervello. Il cervello traduce i segnali in informazioni di senso compiuto al fine di interpretare i suoni ascoltati. Quando le cellule ciliate si danneggiano, il cervello non riceve i segnali accurati di cui ha bisogno. Come visto a pagina precedente, possono essere varie le cause che danneggiano le cellule ciliate e, di conseguenza, inducono l'acufene. A volte, le cause non sono correlate alle cellule ciliate interne.



Gli esperti sospettano che, in molti casi, l'acufene deriva dal tentativo del cervello di adattarsi alla perdita di cellule ciliate. Il cervello interpreta male il segnale corrotto o assente proveniente dall'orecchio interno e scaturisce la percezione di un suono: l'acufene.

Il modo in cui si pensa al proprio acufene può influenzare le proprie reazioni emotive. Il cervello può interpretare il suono dell'acufene come qualcosa di dannoso per il proprio benessere. Quando si interpreta l'acufene come una minaccia, aumentano stressa e ansia.

Lo stress e l'ansia fanno sembrare il suono dell'acufene ancora più fastidioso. Questa è una reazione comprensibile e umana.

## Cos'ha a che fare l'acufene con la perdita uditiva?

90%

Acufene e perdita uditiva spesso coesistono. Circa il 90% di persone con acufene ha anche una perdita uditiva. Alcuni soggetti con acufene possono pensare che i loro problemi uditivi sono causati dall'acufene ma, in realtà può essere proprio il contrario. La perdita uditiva è spesso causata da un danno a carico delle cellule ciliate dell'orecchio interno.

Gli apparecchi acustici sono utili a molte persone con acufene. Più si sente, meno si avverte l'acufene. Con gli apparecchi acustici, il cervello ha un panorama sonoro più ricco, quindi nota meno l'acufene.



Se si hanno sintomi da acufene, è raccomandabile eseguire un controllo uditivo. Può essere utile farsi accompagnare dal partner o da un familiare, perché potrebbero essere un'importante fonte di supporto.

Sapevi  
**CHE**  
?

L'esposizione ai suoni forti può peggiorare l'acufene e contribuire ad un'ingravescenza della perdita uditiva.



## Che effetti ha l'acufene sulla qualità della vita?

Qualunque sia la causa, l'acufene può spesso avere un notevole impatto sulle attività di tutti i giorni.

Alcuni si sono imposti di ignorarlo. Per altri, i sintomi dell'acufene possono peggiorare a tal punto da riuscire a malapena a dormire una notte intera. A sua volta, una nottata insonne influenza negativamente il giorno seguente e, così, si innesca un circolo vizioso. Cercare aiuto non appena insorgono i primi sintomi dell'acufene è importante per la salute generale.

Sebbene l'acufene non se ne andrà mai completamente, piccoli cambiamenti nella vita quotidiana possono rendere più facile convivere. Nelle prossime pagine presenteremo alcune possibili opzioni per trattare l'acufene.



## Obiettivo del trattamento



Immaginiamo di ascoltare un assolo di violino in una stanza vuota. È l'unico suono udibile. L'acufene può attrarre, come questo violino, tutta l'attenzione.



Col tempo, attraverso il trattamento del suono, l'acufene si nota meno. Similmente a un violino accompagnato da un'intera orchestra. Si può sempre identificarne il suono, ma non è più così evidente.

Il professionista dell'udito a cui ci si rivolge, contribuirà a creare un ciclo di trattamento adatto alle esigenze individuali. L'obiettivo del trattamento è gestire l'acufene in modo specifico e personale.

# Acquisire controllo, trovare sollievo

Il nostro scopo è aiutare il paziente a capire e controllare l'acufene piuttosto che subirne il controllo. Non ci sono cure per l'acufene. Ma comprendere cos'è e come gestirlo, sono i primi passi da compiere per acquisirne il controllo. Non c'è un unico approccio che funzioni per tutti. Può essere necessario provare diverse combinazioni di tecniche prima di trovare quella più adatta alle proprie necessità.

## I benefici del suono

Può sembrare che ascoltare i diversi tipi di suono possono distogliere l'attenzione dall'acufene e darti sollievo. Questo è ciò che gli audioprotesisti chiamano terapia del suono o piano di trattamento.

Questo può includere:



**Apparecchi acustici:** piccoli dispositivi per le orecchie che amplificano il suono. Più suoni si sentono meno si nota l'acufene.



**Suoni della natura e musica:** possono ridurre il contrasto tra l'acufene e ambienti silenziosi.



**Dispositivi combinati:** apparecchi acustici con generatori di suono integrati che emettono suoni specifici di sollievo dall'acufene.



**Audiolibri:** per alcuni possono fornire proprio il mix ottimale tra suoni, stimolazione cognitiva e comfort.

## Altre soluzioni

L'evidenza suggerisce che anche le seguenti soluzioni possono avere un effetto positivo sull'acufene.



**Relax e consapevolezza.** Lo yoga e la meditazione hanno dimostrato essere strumenti di sollievo particolarmente efficaci.



**Una sana alimentazione** e esercizio fisico possono avere un impatto positivo sulla tua vita.



**Indossare otoprotettori** quando ci si trova in ambienti rumorosi o in prossimità di elettrodomestici che generano rumore, come martelli pneumatici o tosaerba.



**Generatore di suoni.** È un dispositivo autonomo da appoggio che può riprodurre vari suoni per attenuare la percezione dell'acufene.



**Pensiero positivo.** Sensazioni negative o di rabbia possono peggiorare l'acufene. Concentrarsi su cose e suoni che rallegrano.



**Mantenere buone abitudini del sonno.** Bisogna mantenere regolari abitudini del sonno evitando pasti pesanti, alcol, caffeina e attività fisica prima di dormire.

## Fare il primo passo

Imparare a gestire l'acufene è il primo passo per mantenersi in salute e riacquistare speranza. Ci sono alcune domande che possono aiutare a capire quanto sia fastidioso l'acufene:

	<b>Si</b>	<b>A volte</b>	<b>No</b>
Ti risulta difficile concentrarti a causa dell'acufene?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La sera, hai difficoltà ad addormentarti a causa dell'acufene?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'acufene ti fa sentire frustrato?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pensi che l'acufene ti impedisca di gustarti la vita?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hai la sensazione di non poterti liberare dall'acufene?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Newman, C. W., Jacobson, G. P., & Spitzer, J. B. (1996).

**Se si è risposto "sì"** anche a una sola delle domande qui sopra, allora sarebbe una buona idea contattare un medico specialista o un audioprotesista.

**Se si è risposto "a volte"** a diverse domande, potrebbe essere opportuna una chiacchierata con un professionista dell'udito.

**Gli audioprotesisti sono stati formati per offrire i migliori piani di trattamento adatti alle esigenze individuali di ognuno.**

## Link utili

Questi i nostri consigli sulle fonti più utili ed attendibili di informazioni sull'acufene. A pagina seguente abbiamo incluso anche un vocabolario di termini utili. Prima di esplorare le risorse per conto proprio, invitiamo a rivolgersi ad un audioprotesista di fiducia, poiché non tutte le informazioni possono essere importanti per il proprio piano di trattamento.



# Vocabolario dell'acufene

<b>Amplificazione:</b>	Il processo di aumentare l'intensità o il volume del suono, per esempio, quando si usano degli apparecchi acustici.	<b>Orecchio medio:</b>	La parte dell'orecchio responsabile della trasformazione delle onde sonore in vibrazioni e del loro invio alla coclea o orecchio interno. È formato dal timpano e da tre piccoli ossicini (catena ossiculare) che aiutano a spostare il suono nel suo percorso verso l'orecchio interno.
<b>Sistema uditivo:</b>	Il sistema sensoriale preposto al tuo senso dell'udito. È formato da: orecchio esterno, medio e interno.	<b>Perdita uditiva indotta da rumore:</b>	Perdita uditiva provocata da un'unica esposizione ad un rumore molto forte (per esempio, un'esplosione o un concerto rock) o da un'esposizione a suoni forti prolungata nel tempo (come un ambiente di lavoro rumoroso, traffico, walkman/lettori MP3, ecc.).
<b>Coclea:</b>	La parte a forma di chiocciola dell'orecchio interno che gioca un ruolo importante nell'udito. Le cellule ciliate nella coclea aiutano a trasformare le onde sonore in impulsi elettrici che quindi viaggiano fino al cervello.	<b>Acufene oggettivo:</b>	Un raro tipo di acufene che può essere avvertito con uno stetoscopio o anche dall'ascolto ravvicinato all'orecchio.
<b>Dispositivi combinati:</b>	Apparecchi acustici con programmi speciali per acufene.	<b>Otosclerosi:</b>	Una malattia genetica che provoca la fissazione o paralisi del tessuto osseo dell'orecchio medio. Ciò impedisce alle onde sonore di raggiungere l'orecchio interno e danneggia l'udito.
<b>Danno alle cellule ciliate:</b>	(vedi pagina 7) Le cellule ciliate si trovano nell'orecchio interno/coclea e trasmettono il suono al cervello che lo trasforma in significato. Quando le cellule ciliate sono danneggiate, sopraggiunge una perdita uditiva e diventa difficile dare un senso ai suoni che senti.	<b>Dispositivi di mascheramento del suono/generatori di suoni:</b>	Un dispositivo che genera un rumore di sottofondo costante e rilassante (come il rumore bianco o i suoni della natura) per ridurre la percezione del suono dell'acufene.
<b>Apparecchi acustici:</b>	Piccoli dispositivi per le orecchie che amplificano i suoni per migliorare particolari problemi uditivi.	<b>Terapia sonora:</b>	La terapia sonora è l'uso sistematico del suono e può assumere varie forme per offrire sollievo in diverse situazioni. Per ottenere i migliori risultati, la terapia del suono e la consulenza dovrebbero essere complementari.
<b>Perdita uditiva:</b>	Una diminuita sensibilità ai suoni normalmente uditi, che può essere causata da fattori diversi quali: genetici, età e eccessiva esposizione al rumore.	<b>Acufene soggettivo:</b>	Una condizione che crea quella percezione di suono quando in realtà non c'è. È un suono soggettivo che varia da persona a persona. Può sembrare un sibilo nelle orecchie, ma può essere percepito anche come brusio, ronzio, fischio o altri suoni.
<b>Sistema limbico:</b>	L'area emozionale del cervello. Il sistema limbico è formato da un gruppo di strutture nel cervello che traducono ed elaborano la risposta emotiva alle cose. Quando senti l'acufene, il sistema limbico può innescare una risposta emotiva come irritazione o rabbia.	<b>Rumore bianco:</b>	Un rumore statico o costante che sembra una radio fuori sintonia o una TV con segnale assente. Viene spesso usato per mascherare o distrarre da suoni indesiderati.
<b>Sindrome di Ménière:</b>	Un disordine dell'orecchio interno che generalmente colpisce l'udito e l'equilibrio e che può causare l'acufene.		





oticon.global

**oticon**  
PEOPLE FIRST