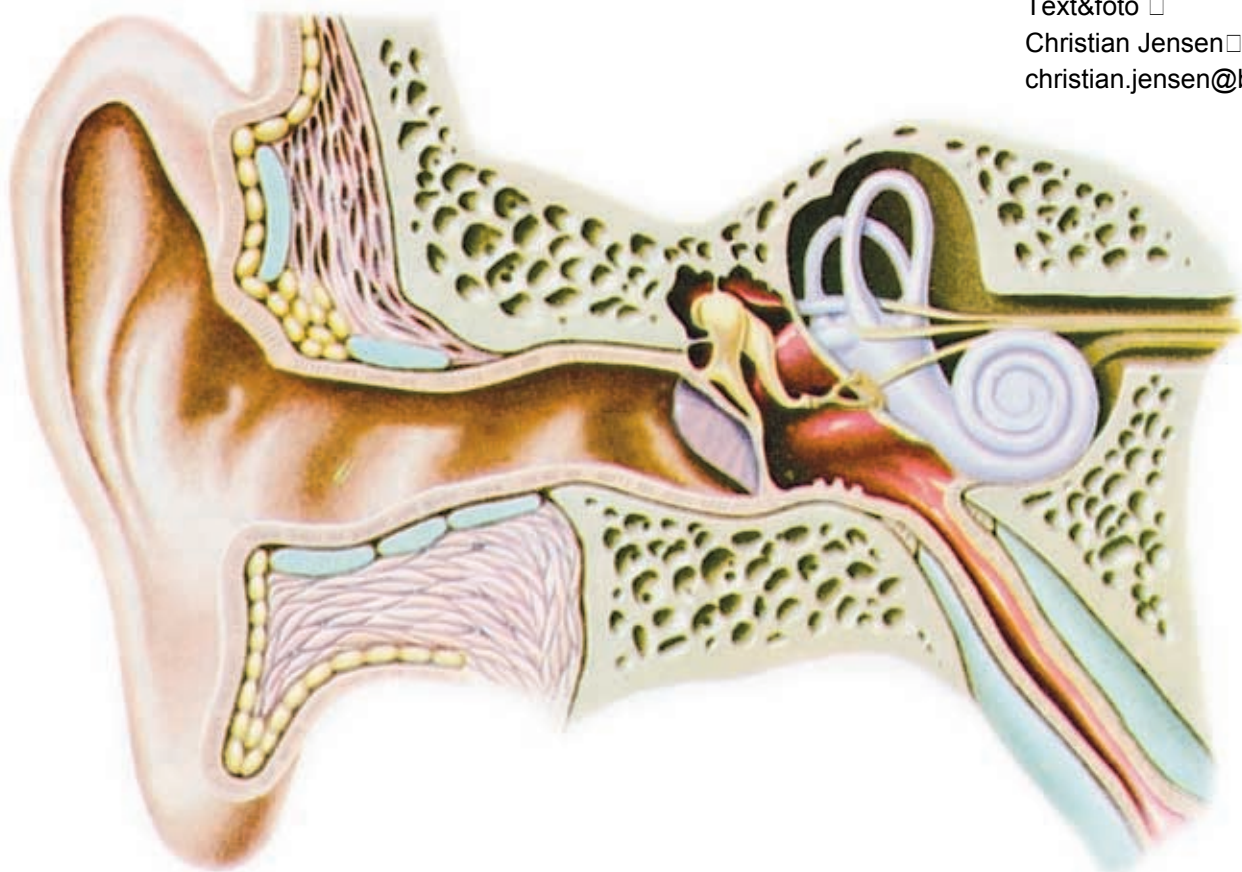


Tinnitus musikens gissel

Text&foto □
Christian Jensen □
christian.jensen@bredband.net



Alla har vi väl nån gång upplevt det där bruset, eller tjutet efter en högljudd konsert. Det sitter i en dag eller två, och försvinner till slut. Oftast. Tänk dig då att du har ett ständigt ljud i ditt huvud, ett sus, pip eller brus som aldrig tystnar. Så är det att leva med tinnitus.

Upp emot 1,5 miljoner svenskar lider av tinnitus. Några exakta siffror finns tyvärr inte, eftersom mörkertalet är stort. Två yrkesgrupper dominerar: lärare, och så förstås musiker.

Eftersom den absolut största orsaken till tinnitus är höga ljud i någon form, befinner sig alla som är inblandade i musikscenen i riskzonen. Såväl musiker, ljudtekniker, DJ:s, som konsertbesökare.

En folksjukdom

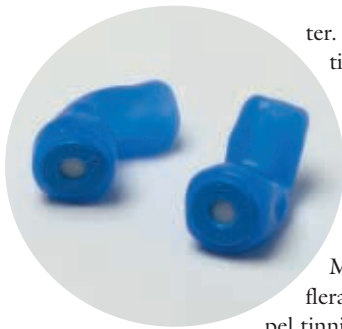
– Tinnitus är ett symptom på en hörselskada som yppar sig i att man hör någon typ utav ljud, det kan vara brus eller pip, i ett öra, eller i båda, eller någonstans mitt i huvudet, förklarar Kim Kåhåri.

Hon är forskningsaudionom, anställd vid Arbetslivsinstitutet i Göteborg, och har sedan mitten av nittioalet studerat musikers hör-

sel. Hennes första studie presenterades tidigare i år, och handlade om rock- och jazzmusiker. Resultaten var väl inte helt oväntade, men ändå väldigt nedslående. Hela 74 procent av musikerna i studien hade någon form av hörselskada, och 43 procent led av tinnitus.

Tinnitus klassas som en folksjukdom, eftersom runt 15 procent av Sveriges befolkning lider av det. För de flesta går det att fortsätta leva sitt liv som vanligt, trots det ständiga ljudet. Värst blir det på kvällar och nätter då det är helt tyst runt omkring. Då finns inga yttre ljud som kan maskera eller dölja det.

Tinnitusen delas in i olika nivåer beroende på hur högt ljudet är; från att det bara hörs när det är helt tyst till att det är ständigt plågsamt. Runt 80 000 svenskar har ett så kraftigt ljud att det helt tar över vardagen, och för att ens kunna somna krävs ofta sömntablett-



ter. Tre av fyra av de som har en så kraftig tinnitus har också en ångest- eller depressionssjukdom.

Hur själva ljudet låter är också väldigt varierande. Det kan vara brus, pip, tjut, fågelkvitter, sus, fräsanden, och inte sällan en kombination av flera olika typer av ljud. Musikerna i studien led också ofta av flera hörselskador samtidigt, till exempel tinnitus och nedsatt hörsel, eller extrem

ljudöverkänslighet. Det senare kan vara nog så förödande för en musiker, tänk att vara allergisk mot det du lever för att skapa.

Osäkert

Exakt vad som orsakar själva tinnitusljudet är fortfarande inte helt klarlagt. Det kan bero på skador på olika delar av hörselsystemet, som sträcker sig från ytteröra upp till hörselcentrat i hjärnan. Men den vanligaste teorin är att allt för höga ljud skadat innerörat så att de små hårcellerna i örat slokat, lagt sig ner eller är knäckta. De fortsätter då att sända ut signaler till hjärnan, trots att de inte får någon stimulans utifrån. Även om det är tyst runt omkring upplever vi då ett sus någonstans i öronen eller i huvudet.

– Man kan uppleva det här suset kanske 10, 20, 30 gånger efter man går hem från konserter, och efter ett par timmar, eller när man vaknar dagen efter så är det bra igen. Men en känslig individ kan drabbas av ett bortfall i dom här hårcellerna efter ett tillfälle, det är väldigt individuellt. Det är inget man kan mäta fram och se om man är tålig eller känslig för ljud. Det visar sig i form av en hörselskada, berättar Kim Kähäri.



De flesta musiker och konsertbesökare har upplevt det här suset, och många gör det regelbundet. Ofta tas det inte riktigt på allvar, eftersom det alltid tycks försvinna. Men även om själva ljudet försvinner, så kan det ändå få negativa konsekvenser.

– Det suset som man upplever då är en temporär skada. Skulle man mäta hörseln skulle man få fram att den har försämrats. Det är alltså ett tecken på att örat tagit stryk. Man tror också att om hörselorganet väl skadats så är det känsligare i framtiden vid ytterligare belastning, säger Kim Kähäri.

Det tar betydligt längre tid för hörseln att återgå till det normala, än vad det tar för suset att försvinna. I Arbetslivsinstitutets studie visade det sig också att fyra av tio musiker har en hörselnedsättning.

När man då upplever det där suset efter en konsert rekommenderar Kim Kähäri vila, och framförallt tystnad. Till och med att använda öronproppar i vardagliga situationer, tills suset försvinner. Gör det inte det, så bör du kontakta hörselvårdsmottagningen. De kan tidigt hjälpa till och begränsa skadan.



Förebygga

Bara de senaste åren har det skett en otrolig utveckling vad gäller uppmärksamheten kring tinnitus, men Kim Kähäri önskar också att även medvetenheten bland alla inblandade skulle öka. När medvetenheten väl kommer, är det ofta försent. Tinnitusen är redan där. Tyvärr har det också skett en ökning av antalet drabbade, speciellt bland ungdomar.

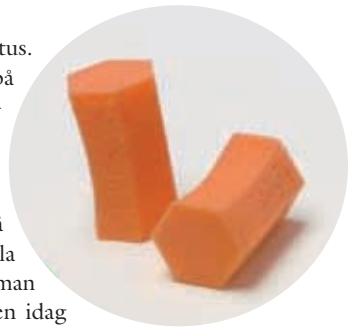
En organisation som arbetar för öka uppmärksamheten om tinnitus och upplysa om riskerna med höga volymer är AMMOT,

Artister och Musiker mot Tinnitus. AMMOT föreläser bland annat på skolor, och dom reser runt på festivaler och delar ut öronproppar.

För att undvika skadliga ljudnivåer är proppar ett oumbärligt skydd. Yrkesmusiker bör satsa på ett par formgjutna som dämpar alla frekvenser helt jämnt, men då får man hosta upp ett par tusenlappar. Men idag finns flera billiga modeller att köpa i de flesta musikaffärer. Proppar i ”julgransmodell” finns i olika varianter och prisklasser, från ett par tior till några hundra. De dyrare har en jämnare dämpning i frekvenserna, men jämfört med de gula fimparna som allt för många använder, är alla andra proppar en ren lyx för örat! Släng väck de gula, som helt förstör musikupplevelsen.

Annat att tänka på är att vila öronen emellanåt. Örat drabbas av ljudtrötthet, och då är det lätt hänt att pilla upp volymregeln. Det är extra viktigt då man använder hörlurar.

– Ljudet kommer närmare trumhinnan, som lättare blir uttröt-

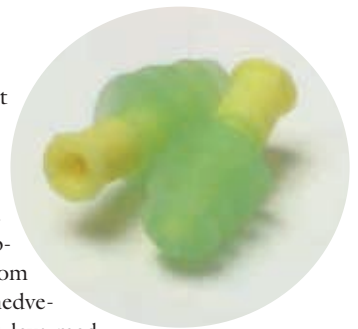


Kim Kähäri

tad. Då är det lätt att smyghöja, och det blir snabbt en skadlig nivå, säger Kim Kähäri.

Myter

Eftersom höga ljud är den absolut största orsaken till tinnitus, så ligger självklart musiker i den största riskzonen. Ofta är det lite si och så med användandet av öronproppar. En del har alltid, en del bara på repning, och en del inte alls. Förutom den ekonomiska aspekten, och omedvetenheten om hur det faktiskt är att leva med tinnitus, så finns det tyvärr de som anser att det är en fråga om att ➤



TINNITUS BRUKAR DELAS IN I TRE NIVÅER:

- 1 Man hör svaga sus och störs inte speciellt av det, hör det bara när det är riktigt tyst omkring. Påverkar inte det dagliga livet i någon större utsträckning
- 2 Upplever ett störande ljud i huvudet trots att det inte är tyst runt omkring. Påverkar livet i övrigt.
- 3 Ljudet är så högt att det är ständigt plågsamt, och det påverkar allmäntillståndet med till exempel koncentrationssvårigheter och sömnproblem. Tinnitusen styr livet.



vara häftig. Under uttagningarna till bandet i TV3:s dokusåpa Wannabe, blev en kille snabbt petad med kommentarer om att det är inte "rock'n'roll" att använda öronproppar. Det är tufft med tinnitus, eller?

Sen finns det fortfarande många som tror att öronen klarar höga ljud bättre om det är musik. Speciellt om det är musik som man gillar, då skulle örat bli mer "avslappnat" och risken att drabbas av tinnitus skulle minska. Idag vet forskare att det är en myt. Den underbaraste musiken ger precis samma påverkan som ett monotont fabriksljud, om volymen är den samma.

– Musikerna i våra studier älskar sitt yrke, de är inte musiker för att dom måste. 74 procent av dem har ändå någon form av hörselskada. Höga ljud, oavsett om det är musik man gillar, skadar örat. Det är inte så att man tål musiken för att man gillar den. Tyvärr, för det hade ju varit jättebra om det varit så, säger Kim Kähäri.

Acceptera

Som musiker kunde man tidigare riskera sin karriär om man erkände att man hade en hörselskada, och tinnitus talades det knappt om för 20-30 år sedan. Så är det inte idag. Beroende på hur kraftig tinnitusen är, så går det ofta att fortsätta med musik, och även att gå på konserter. Det finns mängder av verksamma musiker med tinnitus, Johan Reivén, tidigare i gruppen LOK, är bara ett exempel. Det viktiga är att skydda sig ordentligt, så det inte förvärras. Att ha ljud omkring sig döljer också tinnitusen, och ljudmaskering är en metod som används för att lindra kraftig tinnitus. Andra metoder som används är bland annat medicinering, akupunktur och avslappningsövningar.

Det kan också finnas andra orsaker till tinnitusen, som stress, högt blodtryck och muskelspänningar. Då går det ofta att bota, eftersom det går att rätta till det som skapar tinnitusen. Men för de som drabbats genom höga ljud är skadan permanent. Forskning pågår för att hitta en metod att bota tinnitus, men det ligger längre fram i tiden. Man måste lära sig att leva med sin tinnitus.

– Det handlar om att acceptera, att vara vän med ljudet. Det är klart, det gör man ju inte i en handvändning, vägen dit kan vara både svår och lång. Men det gäller att inte förlora hoppet, många finner lindring och mår så väldigt mycket bättre genom det, säger Kim Kähäri.

INTRESSANTA ADRESSER

www.niwl.se/aktuellt/doc/oron.doc (Arbetslivsinstitutets studie)

www.tinnitusrf.net (Tinnitus Riksförbund)

www.dbbdbdb.nu (AMMOT)

Johan Reivén var trummis i LOK. 1994 drabbades han av kraftig tinnitus. Första halvåret efter sin hörselskada mådde han riktigt dåligt och hade svårt att sova. Ljudet i huvudet som vägrade försvinna var nog så påfrestande, men värst var känslan att det antagligen var helt slut med att spela musik.

Men så småningom började Johan testa så smått att spela igen, och det visade sig gå alldeles utmärkt. Att ständigt ha ljud omkring sig genom musiken döljer också tinnitusen. Men det gäller att vara noggrann med att skydda öronen ordentligt. Annars kan Johans värsta farhåga bli verklighet, att tinnitusen förvärras och helt sätter stopp för en fortsatt musikkariär.

Hur fick du din tinnitus?

– Vi skulle spela in och hade lånat en lokal, och vi körde i princip varje dag, fem timmar om dan. Då spelade jag bas i det bandet, och satt precis vid den stärkaren som stod och blåste på full volym. Efter ungefär två veckor, så märkte jag att jag började bli jävligt trött på att höra ljud, jag började känna nästan som ett obehag. Det är ingen känsla som brukar finnas, man tycker ju att det är jävligt ball att spela, men helt plötsligt så mådde jag fysiskt dåligt av att sitta där, men jag fattade inte var det var. Sen körde man på nån dag till, och

ROCK- OCH JAZZMUSIKERS HÖRSELPROBLEM:

Hörselnedsättning 41%

Tinnitus 43%

Hyperakusis 39%

(extrem ljudöverkänslighet)

Distorsion 17%

Diplakusis 3%

(tonförändring)



sen helt plötsligt en kväll så hade man ett ganska kraftigt pip. Jag tänkte att det går väl över i morgon, men det gjorde det inte. Det var verkligen där. Då blev man verkligen skräckslagen, nästan förlamad, och trodde att nu får jag lägga av helt med musiken. Jag var jävligt fysiskt knäckt där ett tag och trodde verkligen att det var helt kört.

Tog du det på allvar först?

– Det blev väldigt allvarligt när det väl var där, när det inte försvann. Då var det liksom, ”shit, nu har jag fått tinnitus”. Man hade ju haft små slängar av det, som alla fått efter en konsert eller så. Jag gick ju på konserter utan hörselskydd på den tiden, men från och med att jag fick det, så var det slut på det. Jag blev extremt noggrann, precis som man har nycklarna med sig så hade man alltid öronpropparna med sig.

Hur låter din tinnitus?

– Det är som en salig blandning. Lite som ett gammalt TV-apparattspip, en hög sinuston som man hör någonstans långt bort, blandat med vattenfallsbrus. Och det är olika, ibland är pipet högre, ibland är bruset högre. Är jag stressad, mår psykiskt dåligt eller har en jobbig period, då är det mycket värre. Är man sjuk, då är det också mycket tydligare.

Hur är det att ha tinnitus, att ständigt ha det där ljudet i huvudet?

– Idag har jag inga problem att leva med det, jag mår inte dålig av det, och jag har inga problem att sova. Det hade jag i början, men man har lärt sig att leva med det. Men skulle det hoppa upp ett trappsteg i nivå, då vet jag att jag skulle bli jävligt skrädd igen.

Hur pass högt ligger det i volym?

– En vanlig dag ligger det så pass lågt att jag inte... (lång tystnad), men slutar jag prata och tänker på det, då hör jag det hur tyd-



ligt som helst. Men jag tänker inte på det hela tiden.

Påverkar det dig på något annat sätt?

– Jag tror att det påverkar en utan att man tänker på det. Jag kan få för mig att det är nån slags stressgrej, att jag är egentligen stressad av att ha det här, att det aldrig är riktigt tyst.

Hur funkar det att spela i band när man har tinnitus?

– Det funkar bra, men det är en oskriven lag i vårt band att man kollar så att folk har proppar först, så att man inte bara drar av ett slag. Annars börjar alla skrika! Alla är väldigt försiktiga, och alla har dom gjutna propparna eftersom dom funkar så bra.

Även när ni spelar live?

– Det är lite olika bland de andra, men jag måste alltid ha mina. Jag sitter ju vid trummorna, och får alltid 120 dB rätt upp i nyllet. **mm**



Tinnitus del 2

Precis hemkommen från konserten. Det susar, tjuiter eller piper, och kanske har du lite svårt att somna på grund av ljudet i huvudet. Men självklart kommer det att försvinna, för det har det ju alltid gjort förut. Men för upp emot så mycket som en och en halv miljon svenskar så är ljudet permanent. Dag som natt, ständigt susande. De lider av tinnitus.

Den största orsaken till tinnitus är höga ljud i någon form. Därför är självklart musiker en av de mest utsatta grupperna. Enligt en studie som Arbetslivsinstitutet genomfört lider drygt 4 av 10 musiker av tinnitus. Det är nästan tre gånger så många som genomsnittet i Sverige.

Men det är inte bara musiker som utsätter sig för riskerna med höga ljud. Det är lätt att glömma av ljudtekniker, DJ:s, och kanske framförallt publiken. De vistas också i samma miljö, som innebär stor risk för hörselskador.

Socialstyrelsen rekommenderar

85 dB, åtta timmar om dagen, fem dagar i veckan. Enligt Social-

styrelsen är det en nivå som örat ska klara av. Det motsvarar en hårt trafikerad gata, eller en lättare verkstadsindustri. Är det så att du behöver skrika för att höras, så är det för högt.

På arrangemang med höga ljud, till exempel en konsert, så får medelnivån inte överstiga 100 dB och volymtopparna får max vara på 115 dB. Det är de siffrorna som ljudtekniker och band ska rätta sig efter, och som miljöförvaltningen går efter när de är ute och mäter ljudvolym.

Under 2001 genomfördes just en stor sådan undersökning i Västra Götalandsregionen där kommunerna mätte ljudnivåer på klubbar, konserter, diskotek, pubar, biografier, gym och så vidare.

– Vi kom fram till att nästan var femte mätning var över de här riktvärdena, och alltså innebar en klar risk för hörselskada, säger Cecilia Lunder som då jobbade på Miljösamverkan och var projektledare för mätningarna.

Då ska man också tänka på att ingen av de mätningar som gjordes på biografier, gym och liknande låg över gränserna. För höga ljudnivåer uppmättes framförallt på arrangemang med musik, speciellt på konserter.

De högsta volymerna uppmättes under Popstad Göteborg, i början på 2001. Värst var en spelning med LOK och Hardcore Superstar på Pustervik i Göteborg. Med två tunga rockband samtidigt på scen var det inte så konstigt att volymen rusade iväg.

Väckarklocka

Patrik Herrström är konsertarrangör och den som var ytterst ansvarig för spelningen med LOK och Hardcore Superstar. Redan under soundcheck märkte han hur högt det var, och nämnde det för ljud-

teknikern. Men Patrik följde sen inte upp det mer. Vid den här tidpunkten hade varken han själv, eller hans kollegor samma kunskap och fokus på dessa frågor som man har idag. Och utan en decibel-mätare var det svårt att veta hur högt det egentligen var. Men högt blev det.

Flera i publiken frågade efter öronproppar, och efter spelningen kom två kontrollanter från miljöförvaltningen fram till Patrik och berättade att ljudnivåerna legat nästan 20 dB över de satta gränserna. Resultatet blev en varning, och böter om det upprepades.

Efter denna händelse köpte Patrik en dB-mätare till Pustervik, och det blev betydligt större fokus på diskussionen kring skadliga ljudnivåer.

– Medvetenheten är större hos arrangörer, och jag tror de flesta tar det på allvar. Jag känner väldigt mycket moral i det här, men de här mätningarna var en väckarklocka. Utan mätningarna hade det nog inte hänt någonting, jag tror inte vi hade gått och köpt en decibel-mätare för 7-8 000 kronor om vi hade sluppit, säger han.

En annan incident som Patrik Herrström minns från den kvällen, är när en tjej kommer fram till honom under spelningen och berättar att hon mår riktigt dåligt. Och inte beroende av att hon druckit för mycket.

– Då blev jag riktigt orolig, att det var så högt att hon måste fysiskt dåligt. Jag hoppades bara att hon skulle gå hem och lägga sig, och vakna upp dagen efter utan att det pep i hennes öron.

Varning, hög ljudvolym

Alla är dock inte positiva till miljöförvaltningens mätningar. Johan Reivén var trummis i LOK, ett av de banden som spelade under kontrollmätningarna på Pustervik. Han lider själv av kraftig tinnitus, men är ändå kritisk till mätningarna.

– Jag förstår dem, men de förstår inte att rockmusik är en fysisk upplevelse. Börjar de inte förstå det, så är det kört, för det är det rockmusik handlar om. Musiken ska spelas högt och starkt, och skadas öronen, stoppa i ett par proppar.

På grund av sin tinnitus måste Johan alltid använda öronproppar, både när han själv spelar och när han går på konserter, och det är en bra lösning tycker han.

– Låt proppar ingå på biljetten, plus att du delar ut gratis på giggen. Alla vet om att det är skadligt med hög volym. Sätt upp skyltar, precis som det står på cigarettpaketet att rökning skadar din hälsa allvarligt, sätt upp stora skyltar, varning, hög ljudvolym, använd hörselskydd. Det kanske låter jävligt löjligt, men det är mycket bättre att de gör sådana grejer än att de försöker motverka hela rockscenen med att sänka volymen, för det går inte. Då får vi lägga ner alla rockklubbar, anser Johan Reivén.

Men att öronproppar är lösningen, håller inte Cecilia Lunder med om.

– Jag tycker att det är lite farligt, för att dels så finns det ju så väldigt olika sorters öronproppar, vissa tar bara bort delar av ljudet, och då tycker man plötsligt att musiken låter ganska dålig, och då är det stor risk att man skiter i det och tar av dem. Och då kanske det är en ännu större risk att man plötsligt får det här starka ljudet mot sig. Det finns ju bättre öronproppar för musiker, men jag tycker inte att man ska behöva det. Det är fel väg att gå, det ska vara en nivå som passar redan från början, anser Cecilia.

Visst är det här ett större dilemma än vad man kanske tror. Ett par bra öronproppar kostar minst ett par hundra, och ska man ha ett par som är formgjutna efter örat, och som dämpar alla frekvenser helt jämnt, så får du lägga en nolla till på det beloppet. De flesta vanliga musiker och konsertbesökare har inte de pengarna att lägga på ett par hörselskydd. Istället används allt för ofta de billiga gula fimporna som helt förvränger ljudet, eller inga proppar alls. Är volymen hög blir valet. Proppar, och kasst ljud. Eller bra ljud, med risk för hörselskador.

Trummor & direktljud

Då kan man ju tycka, sänk volymen istället. Fast tyvärr är det inte ►

Kort avstånd till publiken, dålig dämpning, publiksorl, och en härtsläende trummis kan göra att volymen blir svår att hålla nere i en liten konsertlokal.



Patrik Herrström är konsertarrangör, och den som ansvarade för spelningen med LOK och Hardcore Superstar på Popstad Göteborg där miljöförvaltningen uppmätte alldeles för höga ljudnivåer. Idag finns en betydligt större kunskap om riskerna med höga volymer, och ett intresse att göra något åt det anser han.

Johan Reivén spelade tidigare trummor i bandet LOK. Trots att han själv lider av kraftig tinnitus vill han inte att rockklubbar ska sänka volymen.



riktigt så lätt. Mikael Thieme är frilansande ljudtekniker, och har jobbat 15 år både i studio och live. Enligt honom finns det flera orsaker till att volymen blir för hög.

– Det kan vara bristande rutin från antingen tekniker eller musiker, som helt enkelt höjer efter hand. Jag hör mig inget bra, jag får höja lite till. En annan grej att komma ihåg är publiksorl. Man soundcheckar i en tom lokal, när det är dags för show så är det fullt med folk som sorlar. Det kan utan problem ligga på 100 dB, publiksorl. Ska det då överröstas, så är det lätt hänt att det sticker iväg uppåt, säger Mikael.

På Pustervik köpte man en decibelmätare för att komma till rätta med problemen. För att göra ett test placerades ett band på scenen samtidigt som Patrik Herrström gick runt i lokalen och mätte ljudnivån.

– När jag står och signalerar till ljudteknikern, sänk lite till, sänk lite till, så låg vi ungefär på 103 dB. När jag säger, sänk lite till så säger han, jag kan inte sänka mer, för nu är PA:t avslaget. När jag ber gitarristen sluta spela, och basisten sluta spela, och till slut har vi bara ett trumset, och det är fortfarande på 103 dB. Då inser jag att vi kommer aldrig att kunna nå de riksnormer som finns, vi kommer alltid att ligga några decibel över för att det är en fysisk omöjlighet i nuvarande lokal att komma lägre. Det är helt avhängt hur starkt trummisen spelar, säger Patrik.

Någon direkt lösning på problemet finns inte. En idé är att ha Plexiglas kring trummisen. Men förutom att det tar väldigt mycket plats på en liten scen, så tar det också bort mycket av kontakten både med publiken och de andra bandmedlemmarna.

– En lösning är att man bygger ett kravallstaket mellan scenen och publiken, men det är ingen lösning för oss. Vi har en ganska liten lokal, och det skulle bli närmast komiskt, säger Patrik Herrström.

Just här ligger det stora dilemma. Lokalen. De flesta band är inte tillräckligt stora för att fylla en stor lokal, utan måste spela på mindre klubbar. På en stor scen är alla instrument uppmickade, så att även trummorna går ut i PA:t. Då blir det inget direktljud från bandet, vilket ger ljudteknikern full kontroll på det ljud som når publiken.

Som ljudtekniker vet Mikael Thieme precis hur svårt det är att hålla volymen nere på en liten klubb.

– På små gig är det är mycket direktljud från instrument, det är ofta svårt, för att inte säga omöjligt att komma ner under socialstyrelsens riktlinjer enbart oförstärkt med ett rockband på en scen. Står du ett par meter från ett trumset, oförstärkt, med en rocktrummis, så kommer du att hamna på toppar på en 125-130 dB från virveltrumma och cymbaler. Om du inte ska lägga en filt över trumsetet är det svårt att göra så mycket åt det. Ska man sedan ha ett par gitarrister och en sångare som ska höras ovanpå det, och det är en

liten lokal med korta avstånd till publiken, med kanske väldigt lite dämpande material i väggar och tak, så kan det vara väldigt svårt att komma ner på sansade nivåer. Ska man hårdra det kan man säga att det finns ställen där man kanske inte bör spela live.

Ansvar

Det här ett komplext problem. Alla är självklart överens om att ingen ska behöva drabbas av tinnitus eller andra hörselskador. Från ena sidan ser man lösningen som sänkta volymer, och från andra hållet är det öronproppar som är lösningen.



Mikael Thieme har jobbat 15 år som ljudtekniker. För honom var det en självklarhet att lägga närmare 10 000 kronor på en decibelmätare, för att alltid ha koll på ljudnivåerna.

Forskningsaudionom Kim Kähäri har sedan mitten på nittioalet studerat musikers hörsel. Nästan 75 % av alla musiker har någon form av hörselskada, och 4 av 10 lider av tinnitus.



Men verkligheten är tyvärr inte riktigt så enkel. Proppar är dyrt, många har inte råd. En konsertbesökare kan inte förväntas lägga flera hundra, eller tusen, på ett par proppar. Och ska man ha en bra ljudupplevelse är de gula fimparna ingen bra idé.

Sen är det lokalen som är helt avgörande. Alla band platsar inte på stora scener, och det är en svår avvägning. Ska man då stänga alla mindre klubbar, och ta bort hela scenen för mindre och oetablerade band?

En åtgärd som man faktiskt kan göra för att få ner för höga volymer är att se över själva konsertlokalen. Dålig dämpning, spegelväggar, kakel och liknande material gör att ljudet studsar och blir svårt att kontrollera. Förutom att volymen då lätt sticker iväg uppåt, blir det också ofta väldigt dåligt ljud i sådana lokaler. Visserligen kan det vara kostnadskrävande för lokalägaren, men det finns mycket att jobba med för att förbättra akustiken och dämpningen även i små lokaler.

Vem bär då ansvaret när ljudnivån blir för hög? Är det bandet, ljudteknikern, arrangören, eller är det helt och hållet upp till publiken?

Som konsertarrangör vilar ansvaret hos honom själv anser Patrik Herrström på Pustervik.

– En arrangör har möjlighet att påverka i flera led. En arrangör har möjlighet att informera en publik, en arrangör har möjlighet att skriva vettiga kontrakt med band och bokningsbolag, så det yttersta ansvaret ska nog hamna på konsertarrangören, säger han.

På Pustervik erbjuds öronproppar, även om Patrik kan tycka att det är fel väg att gå. Bäst är ändå att förebygga, och han har ett förslag om att alltid informera om riskerna med höga ljud. Till exempel kan det stå en varningstext om höga ljudnivåer på förköpsbiljetten till konserter.

Mikael Thieme håller med om att arrangören har ett stort ansvar, men både bandet och ljudteknikern måste också tänka på att hålla volymen nere. Även publiken har ett ansvar att skydda sina egna öron.

Glädjande nog är det faktiskt fler och fler som använder proppar när de går på en spelning. Töntstämpeln håller på att tvättas bort, och det är accepterat att använda hörselskydd. Men fortfarande är det alltför många som inte skyddar sina öron, och drabbas av hörselskador. Den största ökningen av tinnitusdrabbade sker hos ungdomar, som ofta inte känner till riskerna med höga ljud. Medvetenheten hos unga kommer ofta inte förrän man själv, eller någon närstående drabbats.

En organisation som arbetar för öka uppmärksamheten om tinnitus, och upplysa om riskerna med höga volymer är AMMOT, Artister och Musiker mot Tinnitus. AMMOT ägnar mycket tid åt just ungdomar, dom föreläser bland annat på skolor och reser runt på festivaler och delar ut öronproppar.

Suset då?

– Man kan uppleva det här suset kanske 10, 20, 30 gånger efter man går hem från konserter, och efter ett par timmar, eller när man vaknar dagen efter så är det bra igen. Men en känslig individ kan drabbas efter ett tillfälle, det är väldigt individuellt och det visar sig i form av en hörselskada, berättar forskningsaudionom Kim Kähäri.

De flesta musiker och konsertbesökare har upplevt det här suset, och många gör det regelbundet. Ofta tas det inte riktigt på allvar, eftersom det alltid tycks försvinna. Men även om själva ljudet försvinner, så kan det ändå ge negativa konsekvenser.

– Suset som man upplever är en temporär skada. Skulle man mäta hörseln skulle man få fram att den har försämrats. Det är alltså ett tecken på att örat tagit stryk, säger Kim.

Det tar betydligt längre tid för hörseln att återgå till det normala, än vad det tar för suset att försvinna. Drabbas man av det här suset efter en högljudd spelning så är det vila och tystnad som gäller. Försvinner det inte efter ett par dagar är det bäst att ta sig till en hörselvårdsmottagning. Där kan man tidigt sätta in motåtgärder.

Sen finns det fortfarande många som tror att öronen klarar höga ljud bättre om det är musik, och speciellt om det är musik som man gillar. Örat skulle då bli mer ”avslappnat” och risken att drabbas av tinnitus skulle minska. Idag vet forskare att det är en myt. Den underbaraste musiken ger precis samma påverkan som ett monotont fabriksljud, om volymen är den samma.

– Höga ljud, oavsett om det är musik man gillar, skadar örat. Det är inte så att man tål musiken för att man gillar den. Tyvärr, för det hade ju varit jättebra om det varit så, säger Kim Kähäri. **mm**