

Ører og flyvning

Hvorfor klikker det i ørerne når man rejser med fly ?
Hvorfor får man ondt i øret hvis det mislykkes at trykudligne?

Ørets opbygning og funktion

Øret opdeles i ydre øre, **mellemøre** og indre øre.
Mellemøret består af trommehinde, mellemøreknogler og et slimhindebeklædt hulrum.
Det er mellemøret som medfører ubehag under flyvning og det skyldes at mellemøret er en luftlomme inde i hovedet, som er påvirkeligt af ændringer i lufttrykket.
Normalt laver ørerne et lille klik når vi synker. Det skyldes, at en lille luftboble passerer det Eustakiske rør (øretrompeten) og ender i mellemøret. Luften i mellemøret opsuges konstant af slimhinden, men erstattes normalt af luftbobler via det Eustakiske rør. Trykket i mellemøret vil således normalt være det samme som i omgivelserne. Hvis lufttrykket i mellemøret er forskelligt fra det omgivende tryk vil det opleves som et tryk i øret.

Hvad sker der når det Eustakiske rør blokeres ?

Når det Eustakiske rør blokeres, kan luft ikke passere ind i mellemøret. Da luften i mellemøret konstant opsuges i slimhinden opstår efterhånden et undertryk og trommehinden vil suges indad. Det bevirker en nedsat bevægelighed af trommehinden og en heraf følgende nedsat hørelse. Ved længere tids undertryk i mellemøret suges væske fra slimhinden ud i mellemøret. Det kaldes "væske i mellemøret" eller sekretorisk otit.

Den almindeligste årsag til blokering af det Eustakiske rør er forkølelse. Bihulebetændelse og høfeber er ligeledes hyppige årsager. Således fører en tilstoppet næse til tilstoppede ører p.g.a. svulne slimhinder i det Eustakiske rør.
En anden årsag til blokerede Eustakiske rør er mellemørebetændelse hvor slimhinderne ligeledes er svulne.

Hvordan kan flyvning skabe problemer ?

Når man letter og lander, selv i et moderne fly, sker der hurtige ændringer i lufttrykket i omgivelserne. Det Eustakiske rør skal derfor fungere ordentligt, det vil sige åbne sig hyppigt og tilstrækkeligt til at en trykudligning kan finde sted efterhånden som trykket ændrer sig i omgivelserne. Det gælder specielt når man lander, dvs. man bevæger sig fra et lavt atmosfærisk tryk mod jorden hvor lufttrykket er højere. Mellemøret vil, hvis trykket ikke udlignes efterhånden som man nærmer sig jorden, blive påført et tryk udefra som medfører en skade i slimhinden i mellemøret. Det kan medføre væskedannelse og evt. efterfølgende mellemørebetændelse.

Piloter og dykkere lærer hvordan man kan trykudligne mellemørerne. Du kan også lære tricket !

Hvordan trykudligner man mellemøret ?

Synkeprocessen aktiverer de muskler som åbner det Eustakiske rør. Man synker hyppigere når man tygger tyggegummi eller sutter bolcher. Dette er gode manøvre specielt lige før og under landingen. Gaben er endnu mere effektivt, men undgå at sove under landingen, idet man herunder ikke synker hyppigt nok til at trykudligne, mens trykket i omgivelserne stiger.
Hvis synkning og gaben ikke er nok kan man trykudligne ved at udføre Valsalvas manøvre:

1. Bøj hovedet ned mod den ene skulder
2. Luk næseborene med tommel- og pegefinger
3. Tag en mundfuld luft
4. Pres luften bagud i næsesvælget, som hvis man ville blæse tommel- og pegefingre af næsen. Når du mærker og hører et højt klik i ørerne har du udlignet trykket.
5. Gentages med hovedet bøjet ned mod den anden skulder

Manøvren skal påbegyndes 30-45 min før landinding og gentages flere gange til flyet lander.

Babys kan naturligvis ikke gennemføre Valsalvas manøvre, men en sut eller en sutteflaske kan ofte være gavnligt. Giv således dit barn mad og undlad at lade det sove under landingen.

Undgå at bruge brystkassen (lungerne) eller maven når du udfører Valsalvas manøvre, idet trykket kan blive for stort og medføre smerte. Brug således kun kinderne og svælgmuskulaturen til at frembringe trykket.

Hvad med næsesprays ?

Mange erfarne flyrejsende bruger slimhindeskrumpende næsespray en times tid før landing. Det kan muligvis lette trykudligningen i mellemørerne, men det er aldrig påvist. Flyrejsende med allergi skal tage deres antihistamintabletter før eller i begyndelsen af rejsen af samme grund.

Hvad med ørepropper ?

Der er fremstillet en specielle ørepropper som hævdes at kunne løse trykudligningsproblemet. Det er ikke påvist videnskabeligt. Ørepropperne placeres i øregangen før start og fjernes efter landing. Man må regne med en lille hørenedsættelse, dog væsentligst i de dybe og lyse toner. Dvs. at talefrekvenserne nedsættes mindst.

Hvad hvis man ikke kan trykudligne ?

Fortsæt forsøgene med trykudligning selv efter landing. Hvis det herefter ikke lykkes at trykudligne og hvis smerten fortsætter bør man konsultere en øre-næse-halslæge.

*Mikkel Holmelund
Øre-næse-halslæge*

Ører og flyvning



Patientinformation

udarbejdet af

*Mikkel Holmelund
Øre-næse-halslæge
2017*