Træning af lugtesansen

BAGGRUND

Hvordan lugtesansen fungerer

Lugte aktiverer små lugtesanseceller (kaldet lugtereceptorer) i loftet af næsehulen. Man har typisk 350 forskellige lugtereceptorer, som bliver aktiveret i varierende grad af forskellige lugte. Når en lugt aktiverer et bestemt mønster af lugtereceptorer, kan hjernen identificere lugten, ligesom når vi med synet kan genkende et billede eller et ord.

Hvorfor lugtetræning hjælper

Når lugtesansen er beskadiget, får man ikke det samme mønster af aktiverede lugtereceptorer som tidligere. Den opfattes kun i brudstykker - og nogle gange slet ikke. Ved igen og igen at forsøge at aktivere lugtereceptorerne, kan gendannelsen af nye lugtereceptorer stimuleres, mens hjernen på samme tid trænes til at genkende det nye (begrænsede) mønster af lugtereceptor aktivering. Træningen hjælper altså både på nydannelsen af lugtesanseceller i næsen samt fortolkningen af lugte i hjernen.

Hvem har gavn af lugtetræningen

Selvom man ikke på forhånd kan sige, hvem der har gavn af lugtetræningen, har forskningen vist, at over halvdelen af patienter med nedsat og tabt lugtesans kan få effekt af træningen. Oftest bliver lugtesansen ikke så god som før lugtetabet, men det kan give en gavnlig effekt på både nydelse af mad og brugen af lugtesansen i hverdagen.

Klargøring af dufte

Der er flere muligheder, når du skal sammensætte dit lugtetræningssæt. Nogle foretrækker at lugte til de madvarer, der umiddelbart er til rådighed i køleskabet, men det anbefales at gå mere systematisk til værks og have en samling af dufte, der bruges hver dag i en længere periode.

En let løsning er at bruge glas med krydderier, da disse ofte allerede er i husholdningen og de har lang holdbarhed. En anden mulighed er at anskaffe en lille samling af olier med duft, da dette giver mulighed for en større variation af dufte. Sammensæt et udvalg af forskellige kendte dufte (4-12 dufte).

Eksempel på basis-lugte: Rose, citron, eucalyptus og nelliker.

Såfremt din lugtesans er svært nedsat, bør du få en pårørende med intakt lugtesans til at kontrollere, at alle beholderne i dit lugtetræningssæt stadig afgiver tydelige dufte.
Krydderier og olier kan ofte bevare lugten i 3-6 måneder såfremt de opbevares i tæt forseglede glas.

Vejledning i lugtetræning

Man opnår den bedste effekt ved at træne systematisk hver dag, to gange dagligt i minimum 5-10 minutter. I denne periode skal man dufte til sit udvalg af forskellige dufte i lugtetræningssættet og forsøge at genkende duftene én efter én og så forfra igen - også selvom man ikke føler, at man umiddelbart kan registrere dem.

Hold fokus under lugtetræningen og brug god tid på hver lugt. Forsøg også gerne med lukkede øjne.

Lugtereceptorerne tager lang tid om at forbedres, så det kan tage mange måneder efter træninger er påbegyndt. Derfor anbefales det, at man fastholder den systematiske lugtetræning i 9-12 måneder.

CLAUS GREGERS PETERSEN
Specialist i næse- og bihulekirurgi
PRIVATHOSPITALET MØLHOM