

# Træning af lugtesansen



## PATIENTINFORMATION

---

### **Hvordan fungerer lugtesansen?**

Lugte aktiverer mange små lugtesanseceller (kaldet lugtereceptorer) i loftet af næsehulen. Når en lugt aktiverer et bestemt mønster af lugtereceptorer, kan hjernen identificere lugten, ligesom når vi med synet kan genkende et billede eller med hørelsen en lyd.

### **Hvorfor får man lugtetab?**

Lugtetab kan skyldes kronisk næse-bihuleinflammation eller -infektion, allergi, traume, operation eller følge af en akut infektion som COVID-19, influenza eller simpel forkølelse. Det anslås at 10-15% af befolkningen har reduceret lugtesans.

Reduceret lugtesans kan nogle gange vise sig som en ubehagelig lugt.

### **Hvad kan man gøre?**

Det anbefales at påbegynde systematisk lugtetræning:

Anskaf 4 forskellige dufte, f.eks. rose, citron, eukalyptus og nellike.

Man kan med fordel anvende æteriske olier der kan anskaffes i helsekostforretninger, hos materialisten eller online. Meget tyder nemlig på at lugte i høj koncentration (intensitet) giver en bedre effekt.

Lugt til hver enkelt af disse i 20-30 sekunder hver morgen og aften.

Efter 3 måneder bør man skifte til 4 nye dufte.

### **Hvor længe skal man blive ved?**

Indtil lugtesansen er normaliseret - eller op til 12 måneder. Få evt. en pårørende til at bekræfte at olierne lugter som de skal.

Man opnår som nævnt den bedste effekt ved at træne systematisk hver dag, minimum to gange dagligt.

Hold fokus under lugtetræningen og forsøg gerne med lukkede øjne.

### **Hvorfor virker lugtetræning?**

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 eller ophævet lugtesans kan få gavnlig effekt af træningen.

### **Vil du vide mere?**

Se <https://www.vest.rm.dk/afdelinger/ore-nase-halsafdelingen/flavour-institute/>