

Træning af lugtesansen

Systematisk lugtetræning kan hjælpe mange, der har mistet lugtesansen – her kan du læse hvordan.

Hjælper det at træne lugtesansen?

Ja, cirka halvdelen af patienter, der oplever tab af lugtesans, vil kunne opnå forbedring med systematisk træning. Typisk ses der først en langsom bedring af smagssansen, og derefter vil der komme en bedring i lugtesansen.

Det kræver tålmodighed at træne sin lugtesans – det kan tage op til et år, før man oplever bedring. Nogle oplever forvrængede lugte; der kan være tale om ubehagelig og/eller kemisk lugt. Hvis dette opleves under træningen, er det et tegn på bedring – selv om det kan være ubehageligt, er det et positivt tegn.

Det er vigtigt at fortsætte med at træne, også selv om man ikke oplever bedring og slet ikke føler, man kan lugte nogle af duftene.

Hvor sidder lugtesansen?

Vores lugtesans sidder i toppen af næsen, hvor der sidder en række små sensorer, der opfanger duftpartikler. Vores lugtesans har også typisk stor betydning for vores smagssans. Mange oplever, at det har stor betydning for deres livskvalitet, hvis deres lugtesans er påvirket.

Hvordan træner man sin lugtesans?

Det anbefales at købe æteriske olier – disse kan købes i de fleste helsekostbutikker eller på nettet.

Køb fire forskellige dufte, én fra hver kategori. Det anbefales at skifte dufte ca. hver tredje måned eller før, hvis du oplever, at du kan dufte dem. Det kan for eksempel være:

- Appelsin-, citron- eller grapeolie
- Lavendel- eller rosenolie
- Kryddernellike-, stjerneanis-, timian- eller rosmarinolie
- Pebermynte- eller eukalyptusolie

Du opnår bedst resultat ved at være systematisk i din træning: Afsæt 10 minutter 2 gange dagligt. Lugt til hver duft 20–30 sekunder, og læs gerne oliens navn samtidig, så du ved, hvad du dufter til. Dyp eventuelt en vatpind i olien, hold den ca. 5 cm fra næsen, og duft roligt og vedvarende til duften. Hold gerne lidt pause, inden du skifter til en ny duft.

Der er ikke nogen garanti for, at det hjælper på lugtesansen, men mange patienter har et potentiale til at opleve en bedring. Hos nogle vil tabet være permanent, hos andre vil dele af lugtesansen komme tilbage, og hos nogle genvindes hele lugtesansen.

Telefontider: mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 9–11 · torsdag kl. 13–15. Ingen telefontid om fredagen i lige uger, da det er operationsdage. SMS-afbud: 51 91 26 51.