

## Långvariga symtom efter Covid-19 – vikten av andningsträning

*En del som genomgått Covid-19 drabbas av långdragna symtom som till exempel andningsbesvär och nedsatt energi och uthållighet. Vad kan man göra för att påskynda sin läkningsprocess?*

Sen Covid-19-pandemin startade för cirka ett år sedan har mycket hänt: vaccin har tagits fram rekordsnabbt, behandlingen för de svårast sjuka har utvecklats så färre dör och samhällen har infört många nya regleringar för att försöka begränsa smittan. Ett område som det (hittills) inte talats lika mycket om är rehabiliteringen av den grupp som har långdragna symtom efter infektionen. Man tror att det kan handla om cirka 10% som efter 2 månader fortfarande har symtom kvar. De flesta av dessa blir spontant bättre, men det verkar kunna ta lång tid för några. De vanligaste symptomen är trötthet både i kroppen och hjärnan och andningsbesvär, även hjärtfrekvensregleringen verkar påverkas hos vissa. Ganska många upplever att symptomen varierar kraftigt mellan olika dagar – en dag kan vara ganska bra, men nästa dag känner man sig helt slut.

Det har framförts många teorier om varför just andningen påverkas, en orsak kan i vissa fall vara lungskador som tar tid att läka orsakat av själva viruset, men för många andra verkar det vara en påverkan på det autonoma nervsystemet som styr basala kroppsliga funktioner som inte fungerar som tidigare. Det autonoma nervsystemet styr bland mycket annat diafragmans muskulatur och hjärtfrekvensen och om denna reglering är ur funktion så påverkar det givetvis individens hälsa.

Forskningen på hur rehabiliteringen skall läggas upp har gått framåt och man är nu överens om att det är viktigt med andningsstärkande träning för dem som upplever besvär med just andning och energi. Socialstyrelsen rekommenderar att primärvården uppmuntrar till fysisk aktivitet utifrån den drabbades förmåga och att man specifikt fokuserar på andningsmuskulaturen. Även de specialiserade Covid-mottagningar som börjar dyka upp inom olika regioner för att hjälpa patienter med långdragna symtom har ofta andningsövningar som en viktig komponent i sitt arbete.

Det är alltså ingen tvekan om att det är viktigt med andningsstärkande träning för många med långdragna symtom efter en Covid-infektion.

Här presenteras de rådande riktlinjerna i Sverige kring långtidssymtom efter Covid-19, man talar bland annat om vikten av andningsträning och anpassad fysisk aktivitet:

<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2020-11-7017.pdf>

Flera studier som berör andningsträning och Covid-19:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32541352/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32787373/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32943611/>

Mattias Lejon

Leg läkare

Specialist i allmänmedicin.