

Fem minuter om postcovid hos unga

Lisa Norén

Specialistläkare i allmänmedicin
Talesperson Svenska Covidföreningen

**Svenska
Covidföreningen**



Postcovid: Covidutlöst långvarig sjukdom

- Förekomst 0,5–1 % = upp till 10 000 svenska skolbarn
- Allvarlighetsgraden varierar – från påverkad fritid och skolgång till helt sängliggande
- INTE = "skoltrött" eller deprimerad

Vad som händer i kroppen

Infektionen kan påverka bland annat blodkärl, nervsystem och immunsystem vilket leder till allt från extrem trötthet och uttröttbarhet till huvudvärk och koncentrationssvårigheter.

POTS: Störd reglering av blodtryck och puls påverkar blodflöde till viktiga organ.

- Mät puls och blodtryck, både i liggande vila och vid tio minuter stående. Starkt misstänkt POTS om pulsen ökar med mer än 40 slag när barnet står upp
- Symtomskattningsformulär som heter MAPS (Malmö POTS Score)

Vid POTS finns både läkemedel och andra behandlingar som kan minska symtomen och höja funktionsförmågan.

PEM (Post-exertional malaise/ansträngningsutlöst symtomförvärring: Visar sig som systemisk energikrasch där alla symtom försämras. INTE = "utmattning"

Pacing och anpassningar

Det är viktigt att hushålla med energin för att undvika krascher (PEM) som kan förvärra sjukdomen.

Tre konkreta anpassningar:

- **Vila innan trötthet uppkommer:** Schemalagda pauser, även om man känner sig pigg för stunden. Hellre bromsa än elda på.
- **Kognitiv avlastning:** Minska mängden hemuppgifter och anpassa lärmiljön för att minimera intryck.
- **Fysisk anpassning:** Vid POTS kan barnet behöva sitta ner under aktiviteter och ha möjlighet att halvligga under lektionstid, ha benen i högläge för att underlätta att tillräckligt blodflöde når hjärnan.

<https://covidforeningen.se/barn-och-unga-med-postcovid/>

**Svenska
Covidföreningen**