

Synproblem efter covid-19 – inför besök hos optikern

Det här informationsbladet är framtaget av Jan Johansson och Kajsa Gode och sprids i samarbete med Svenska Covidföreningen.

Symtom relaterade till synen kan vara en av de saker som behöver beaktas efter covid-19¹.

Synen kan upplevas otydlig eller dubbel och man kan fort bli trött i ögonen. Man kan också få huvudvärk eller känna sig mycket ansträngd när man gör arbetsuppgifter, läser eller ser på telefonen. Ibland kan man känna sig mer besvärad av solljus eller viss belysning. Det kan också upplevas tröttande och besvärande när det är mycket intryck och rörelse i omgivande miljö eller när man åker med i bil. Besvär med torra och irriterade ögon förekommer också.

Vid sådana symtom kan det vara bra att göra en kontroll hos optiker för att se om det till exempel behövs glasögon för att avlasta ögonen och på så sätt spara energi. Utifrån undersökningen kan optikern också ge förslag på andra åtgärder kring ögonhälsa eller för att lindra besvär av ljus eller omgivande rörelse.



Till dig som patient

- När du bokar tid för undersökning, be gärna om lite extra tid (45–60 minuter för undersökningen, om möjligt).
- Skriv gärna ned vad du upplever för symtom och berätta för optikern vid besöket.
- Ta med dina glasögon om du har detta sedan tidigare.
- Visa din optiker den här informationen vid bokningen eller vid undersökningens början (mer information finns på nästa sida).

Till dig som optiker

Hej optikerkollega,

Utifrån forskningsrapporter om synbesvär efter covid-19 och erfarenheter från rehabiliterings-medicinska kliniker vill vi skicka med följande tips inför undersökningen:

- Kontrollera för synfel.
- Kontrollera för presbyopi och ackommodativ funktion (även pre-presbyopa) samt konvergens.
- Kontrollera motilitet och eventuell skelning långt håll och nära.
- Mät fusionsvergenser långt håll och nära, både bas in och bas ut.
- Gör en rutinbedömning av ögonhälsa inklusive råd kring eventuella ögontorrhetsbesvär.
- Var restriktiv med att tillpassa progressiva glasögon om det finns yrsel eller ostadighet.
- Progressiva glasögon kan behöva kompletteras med enstyrkeglasögon där de inte fungerar. Till exempel avståndsglasögon till promenader, läsglasögon till läsning och/eller datorglasögon till dator.
- Testa gärna filterglasögon för att avlasta vid ljuskänslighet, till exempel grått, rosa (FL/ML41), blått (Zee1B/ML Sapphire), grönt (ML Emerald) eller lila (ML Lavender).



Jan Johansson, legitimerad optiker, medicine doktor och forskare vid Karolinska Institutet. Kajsa Gode, legitimerad optiker och medicine magister.

- Visa gärna coverbågar med grått/brunt polariserat glas och breda skalmar för att lindra utomhus vid ljuskänslighet eller intryckskänslighet vid bilfärd eller vistelse i stimmiga miljöer.
- Vissa av dessa synfunktioner kan tränas upp. Är du själv osäker på detta – tveka inte att skicka vidare till kollega med erfarenhet på området.

Tack på förhand!

Kajsa Gode

Leg optiker, med mag

Jan Johansson

Leg optiker, med dr

Forskare vid Karolinska Institutet

¹ Johansson J, Levi R, Jakobsson M, Gunnarsson S, Samuelsson K. Multiprofessional Neurorehabilitation After COVID-19 Infection Should Include Assessment of Visual Function. Arch Rehabil Res Clin Transl. 2022 Jun;4(2):100184. doi: 10.1016/j.arrct.2022.100184. Epub 2022 Jan 31. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35128374/>

Johansson J, Möller M, Markovic G, Borg K. Vision impairment is common in non-hospitalised patients with post-COVID-19 syndrome. Clin Exp Optom. 2024 Apr;107(3):324-331. doi: 10.1080/08164622.2023.2213826. Epub 2023 May 18. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37201931/>