

# Long Covidin ja ME/CFS:n hoidossa ja kuntoutuksessa korostuu yksilöllisyys ja moniammatillinen yhteistyö

Kirjoittajat: ft Hanna Markkula, ft/TtM Tuuli Latvala, ft Eveliina Leinonen



***Long Covidin ja ME/CFS:n hoitoon ja kuntoutukseen ei ole olemassa ”kaikille soveltuva mallia”. Tärkeää on kuunnella, kuulla ja uskoa potilasta.***

Pitkäkestoinen COVID-19 (1), Long Covid, koskettaa jo miljoonia ihmisiä maailmanlaajuisesti. Esimerkiksi Britanniassa 1.4-2 miljoonaa ihmistä kärsii pitkäkestoisista oireista (2) ja Yhdysvalloissa on arviolta 7.7-23 miljoonaa Long Covid -potilasta (3).

Long Covidia tarkasteltaessa on tärkeä tiedostaa, että virusinfektion jälkeiset pitkittyneet oireet ja sairaudet eivät ole uusi ilmiö, vaan niitä esiintyy monien muidenkin infektioiden kuin SARS-CoV-2 infektion jälkeen (4). Tästä esimerkkinä ME/CFS (myalginen enkefalomyeliitti/krooninen väsymysoireyhtymä), jonka esiintyvyys on arviolta 0.2-0.9% (5). COVID-19 pandemia tulee todennäköisesti lisäämään merkittävästi ME/CFS-potilaiden määrää.

ME/CFS:n ja Long Covidin oirekuvassa on päällekkäisyyksiä, ja osa Long Covid -potilaista täyttää ME/CFS:n diagnostiset kriteerit (10). Keskeisiä oireita ovat PEM-oire (voinnin huononeminen ja oireiden paheneminen vähäisenkin fyysisen tai kognitiivisen rasituksen jälkeen), laaja-alaisesti arkea haittaava pitkäkestoinen uupumus/ väsyvyys (fatigue), kognition ongelmat, dysautonomia, alentunut fyysisen ja/tai kognitiivisen rasituksen sieto, aivosumu, unihäiriöt, kivut ja immuunijärjestelmän oireet (7,8,9,10,11,12,13).

Long Covidia ja ME/CFS:aa sairastavat hyötyvät osin samoihin periaatteisiin perustuvasta hoito- ja kuntoutusmallista, jossa keskeistä on moniammatillinen ja kokonaisvaltainen ote sekä

yksilöllinen, yhdessä potilaan ja tarvittaessa läheisen kanssa laadittu hoito- ja kuntoutussuunnitelma (1,13,10,12,13,14,16).

Viimeisimmät ME/CFS:n hoitosuositukset (mm. NICE ja Duodecim) eivät enää suosittele asteittaista raskuuden lisäämistä, graded exercise therapy (GET) tai vastaavia menetelmiä, vaan yksilöllistä, oireenmukaista hoitoa ja kuntoutusta, potilaskeskeisyyttä sekä pacing-menetelmää eli levon ja aktiivisuuden rytmitystä siten, että aktiivisuuden lisääminen ei pahenna oireita (14,16).

Long Covidia sairastavien suositellaan palaavan maltillisesti aktiivisuuden pariin huomioiden yksilöllinen raskuussietokyky sekä taudinkuva (10,12,13). Potilaille, joilla esiintyy PEM-oire suositellaan pacing-menetelmää (10,12,14,16).

Long Covidin ja ME/CFS:n hoitoon ja kuntoutukseen ei ole olemassa ”kaikille soveltuvaa mallia”. Harjoitusohjelman paras säätelijä on kuntoutuja itse. Tärkeää on kuunnella, kuulla ja uskoa potilasta. (10,12,13,14,16) Omahoidon tueksi WHO on julkaissut Long Covid -oppaan (18) ja Duodecim ME/CFS-hoitosuosituksen potilasversion (19). Potilaita suositellaan myös ohjaamaan vertaistukiryhmiin (10,12,13,14,16).

Halu auttaa, sairauksien tunnistaminen ja tunnustaminen, kansainvälinen yhteistyö ja potilaiden osallistaminen on ensiarvoisen tärkeää. Lisäksi tarvitaan biolääketieteellistä tutkimusta sekä moniammatillista, tutkittuun tietoon perustuvaa koulutusta. Erinomaisena esimerkkinä tästä on Tampereella ensi lokakuussa järjestettävä kansainvälinen ME/CFS ja Long Covid -konferenssi.

[#kuntoutusviikko](#)



## LÄHTEET

1. STM 2021. Pitkäkestoinen COVID-19 –STM:n nimittämän asiantuntijaryhmän konsensuslausuma 31.12.2021. VN/20672/2021 LUONNOS 7.1.2022. <https://valtioneuvosto.fi/documents/1271139/105036658/Pitk%C3%A4kestoinen+COVID-19+-+konsensuslausuma+311221+-+luonnos+7.1.pdf/b28ede5f-d165-91b7-bcd0-8e6b3dc59249/Pitk%C3%A4kestoinen+COVID-19+-+konsensuslausuma+311221+-+luonnos+7.1.pdf?t=1641544501766>
2. Prevalence of ongoing symptoms following coronavirus (Covid-19) infection in the UK : 1 June 2022. <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/conditionsanddiseases/bulletins/prevalenceofongoingsymptomsfollowingcoronaviruscovid19infectionintheuk/1june2022>
3. U.S Government Accountability Office. <https://www.gao.gov/products/gao-22-105666>
4. Chandan 2022. Non-pharmacological therapies for postviral syndromes, including Long COVID: a systematic review and meta-analysis protocol. <https://bmjopen.bmj.com/content/12/4/e057885>
5. Lim et al 2020. Systematic review and meta-analysis of the prevalence of chronic fatigue syndrome/myalgic encephalomyelitis (CFS/ME). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32093722/>
6. Davis, Hannah E., et al. 2021. Characterizing long COVID in an international cohort: 7 months of symptoms and their impact. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34308300/>
7. Lumio J. Krooninen väsymysoireyhtymä (CFS, ME). Duodecim Terveyskirjasto. (Viitattu 5.8.2020). [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk0119](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk0119)
8. Unger ER, Lin JS, Brimmer DJ ym. CDC Grand Rounds: Chronic Fatigue Syndrome - Advancing Research and Clinical Education. MMWR Morb Mortal Wkly Rep 2016;65:1434-1438. <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/65/wr/mm65051a4.htm>
9. Clayton EW. Beyond myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome: an IOM report on redefining an illness. JAMA 2015;313:1101-2. <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2118591>
10. CDC 2021. Evaluating and Caring for Patients with Post-COVID Conditions: Interim Guidance. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinical-care/post-covid-index.html>
11. WHO 2021. A clinical case definition of Post-Covid-19 condition by a Delphi consensus. <https://reliefweb.int/report/world/clinical-case-definition-post-covid-19-condition-delphi-consensus-6-october-2021>
12. WPT 2021 COVID-19 briefing paper: Safe rehabilitation approaches for people living with Long COVID: physical activity and exercise. <https://world.physio/covid-19-information-hub/long-covid>
13. NICE guideline (NG188) 2020. COVID-19 rapid guideline: managing the long-term effects of COVID-19. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng188>
14. Krooninen väsymysoireyhtymä (ME/CFS) Hyvä käytäntö -konsensusuusitus. Duodecim: 23.2.2021. <https://www.terveysportti.fi/apps/ltk/article/hsu00019>
15. World Health Organization. 29.11.2021. Rehabilitation needs of people recovering from COVID-19. [https://www.who.int/publications/m/item/WHO-2019-nCoV-Sci\\_Brief-Rehabilitation-2021.1](https://www.who.int/publications/m/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Rehabilitation-2021.1)
16. NICE guideline (NG206). 29.10. 2021. Myalgic encephalomyelitis (or encephalopathy)/chronic fatigue syndrome: diagnosis and management. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng206>
17. Jo Bowen, Derek Pheby, Andre Charlett, Clodna McNulty, Chronic Fatigue Syndrome: a survey of GPs' attitudes and knowledge, Family Practice, Volume 22, Issue 4, August 2005, Pages 389–393. <https://doi.org/10.1093/fampra/cmi019>
18. WHO. Support for rehabilitation: self-management after Covid-19 related illness. Second edition. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/344472/WHO-EURO-2021-855-40590-59892-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
19. Potilasversio: Krooninen väsymysoireyhtymä (ME/CFS) – elämää rasisintoleranssisairauden kanssa. Hoitosuosituksset ja hoito-ohjeet. Duodecim: 14.4.2021. <https://www.terveysportti.fi/apps/ltk/article/hsu00020>