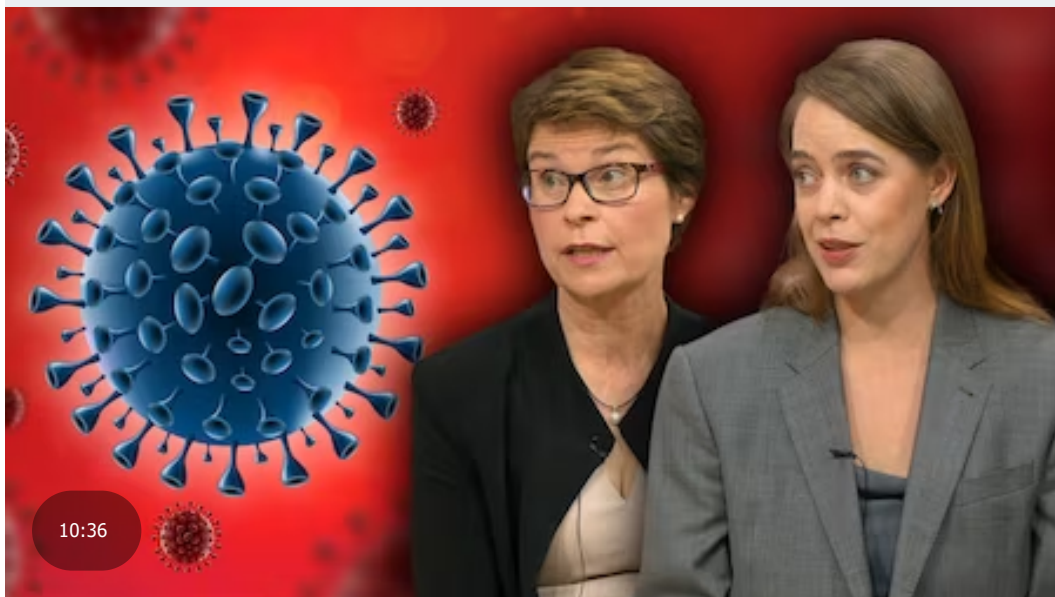


# Long covidilla ikävä seuraus treenaajille

Luetuimmat

NYT

TÄNÄÄN



KATSO MYÖS: Miksi yksi ei sairastu koronaan ja toinen saa long covidin? Asiantuntijat vastaavat

JULKAISTU 15.01.2024 15:55



MARIA AARNIO  
maria.aarnio(at)mtv.fi

## Long covid voi tehdä liikkumisesta rankan kokemuksen.

Long covidista löytyi jälleen ikävä sivuvaikutus. [Nature Communications](#) -lehdessä julkaistun tutkimuksen mukaan se vaikuttaa lihaksiin ja solun mitokondrioihin.

– Tämä [ongelma] ei ole "vain päässäsi". Löydös tukee asiaa, josta long covidista kärsivät ihmiset ovat puhuneet jo pitkään: liikkuminen tekee heidän olonsa huonommaksi, professori **Thomas Russo** kuvasi [Prevention](#)-lehdelle.

Hän ei ollut tekemässä tutkimusta.

Mainos (artikkeli jatkuu alla)

Lue myös: [15-vuotias sai koronasta harvinaisen oireen Yhdysvalloissa](#)

Tutkimus oli kooltaan pieni ja sisälsi vain 25 koehenkilöä. Osanottajat kokivat liikunnan jälkeen rasitukseen nähden suhteettoman voimakasta uupumusta. Heillä oli long covid.

Koehenkilöiden luurankoliuksista otettiin näytteitä ennen ja jälkeen 10–15 minuuttia kestäneen kuntopyörän polkemisen. Mukana oli myös osanottajia, joilla ei ole pitkittyneitä koronan oireita. Koehenkilöt käyttivät askelmittareita, joilla selvitettiin aktiivisuutta arjessa.

Tutkijoiden mukaan alhainen liikuntakyky on yksi long covidin tunnusmerkki. Se aiheuttaa "huomattavaa taakkaa" arjessa.

## Näytteissä näkyi vaurioita ja verihyytymiä

Näytteistä selvisi, että long covidia sairastavien treenaajien lihaksissa oli vakavia vaurioita. Näytteistä löytyi esimerkiksi hyvin pieniä verihyytymiä. Lisäksi solujen mitokondriot eivät vaikuttaneet toimivan kuten muilla, jolloin kudoksilla ei ollut käytettävissään tarpeeksi energiaa.

Vaikuttaisikin siltä, että lihaspoikkeavuudet pahenevat rasituksen jälkeen henkilöillä, joilla on long covid.

## Lue myös: Tutkimus: Nämä ovat seitsemän yleisintä long covidin oiretta

Russon mukaan paikallaanolokaan ei ole terveydelle hyväksi, mutta hänen mukaansa ei kannata tehdä enempää kuin mihin keho pystyy.

Mainos (artikkeli jatkuu alla)

– Kriittistä on kuunnella itseään. Itseään ei saa puskea yrittämään omia rajojaan, Russo kuvailee.

Long covid -potilaiden rasituksen jälkeinen huonovointisuus ei tutkimuksessa viittaa tavanomaiseen liikunnanjälkeiseen väsymykseen tai lihaskipuun. Se tarkoittaa PEM-oireeksi kutsuttua, rasitukseen nähden suhteettoman voimakasta uupumusta, joka voi alkaa heti tai vasta tunteja, jopa päiviä liikunnan jälkeen. Oireesta toipuminen myös vie huomattavasti aikaa.

Tutkijat huomauttavat, etteivät onnistuneet osoittamaan syy-seuraussuhdetta. Mukana oli vain vaikeista long covid -oireista kärsiviä, mikä myös voi vaikuttaa tuloksiin.

Syytä on huomioida myös, ettei kaikilla long covidista kärsivillä ole treenivaikeuksia, mutta tutkimus tukee monen sairastuneen havaitsemaa ilmiötä.

Lue myös: [Yhdysvaltaistutkimus: Moni koronan sairastanut kärsii edelleen kahdesta oireesta](#)

Lue myös: [Tutkimus todistaa, että long covid on todellinen sairaus: Potilaiden veressä useita eroja verrattaessa koronasta toipuneiden näytteisiin](#)

Katso myös: Kuinka pian töihin voi palata sairastettuaan koronan?



Kuinka pian koronan jälkeen voi palata töihin?

### [Lue uusimmat lifestyle-artikkelit!](#)

Lähteet: [Prevention](#), [Nature Communications](#), [Filha](#), [Terveyskirjasto](#)

*Juttua muokattu 16.1.2024 klo 11:52: Tarkennettu tietoa PEM-oireesta, joka on rasitukseen nähden suhteettoman voimakasta uupumusta, ei tavanomaisesti ymmärrettyä uupumusta ja aivosumua.*

### **Lue lisää aiheesta:**

[LONG COVID](#)

[LIIKU...](#)

[KORONAVI...](#)

[TUTKIMUSTULO...](#)

[TERVEYS JA HYVINVO...](#)

[LIFEST...](#)

MAINOS

**Onko mahdollista,  
että matkalippujen  
hinnat laskevat?**

 **Kaikki on mahdollista** hsl.fi/hinnat2024

**Uusi vuosi, uudet hinnat! Kahden  
vyöhykkeen lippuhinnat laskivat.**

[Tutustu hintoihin](#)



Mainos

## Lue myös:

**Tutkimus: Vakavan sairauden pelko voi johtaa ennenaikaiseen kuolemaan** 26.12.2023



**Tutkimus todistaa, että long covid on todellinen sairaus: Potilaiden veressä useita eroja verrattaessa koronasta toipuneiden näytteisiin** 27.9.2023



**Tutkimus: Long covid voi olla raskaampi taakka kuin sydänsairaus** 23.8.2023



**33-vuotias brittimies kärsii long covidin vuoksi oudosta oireesta – jalat sinertyvät seistessä** 15.8.2023



**Tutkimus: Nämä ovat seitsemän yleisintä long covidin oiretta** 6.3.2023