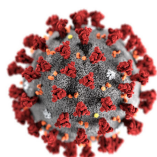


Retur til Sport efter COVID-19 infektion

Niels Christian Kaldau, MD¹, Jesper Petersen, MD, PhD², Ejvind Frausing Hansen, MD³, Ole Schmeltz Søgaard, MD, PhD, DMSc⁴, Hanne Kruuse Rasmusen, MD, PhD⁵



Denne guideline gælder for sportsudøvere, der ønsker at komme retur til sport (RTS) efter et mildt eller moderat sygdomsforløb ved COVID-19 infektion.



Ved hospitalskrævende COVID-19 forløb skal sportsudøveren klarmeldes af læge inden opstart af træning.

Sportsudøvere med forudgående kronisk sygdom bør ligeledes klarmeldes af læge inden opstart af træning.

Professionelle atleter bør følge anbefalinger fra aktuelle specialforbund hvilket kan inkludere udredning af hjerte- og lungefunktion samt blodprøver.

Guide til Retur til Sport:

Inden RTS skal man tolerere daglige aktiviteter og 500 m. gang i fladt terræn uden udtrætning eller at være forpustet.

Minimum 10 dages hvile efter symptomdebut og 7 dage uden symptomer.

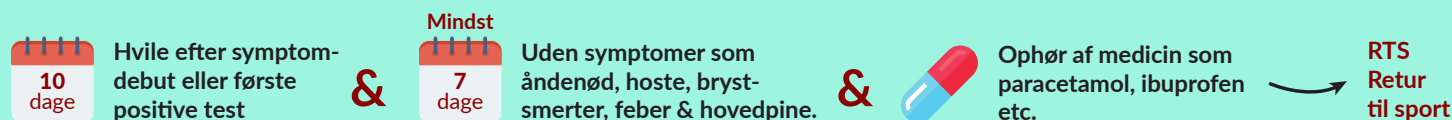
Hvis man oplever tilbagevendende/forværring af symptomer (åndenød, hoste, smerter ved vejrtrækning, hovedpine, feber eller hurtig udmatning) ved progression af træningen, må man tage et skridt tilbage og vente 24 timer, inden man roligt og gradvist øger træningen igen.

Opleves symptomforværring hver gang man progredierer sin træning bør man blive på et tåleligt niveau i 7 dage, inden man progredierer træningen igen.

Ved stress, muskelømhed eller mangel på søvn, bør man også være forsigtig med progression af træningen.

Mange vil opleve langsommere fremgang end denne guide, men så længe der ikke er forværring er man på rette vej.

Fysisk aktivitet bør føles som vanligt.



	Stadie 1 Minimum 10 dage	Stadie 2 Minimum 2 dage	Stadie 3a Minimum 1 dag	Stadie 3b Minimum 1 dag	Stadie 4 Minimum 2 dage	Stadie 5 Tidligst 17 dage efter symptomdebut	Stadie 6
Formål	Tillade restitution, beskytte hjerte og lunger	Øge pulsen	Øge belastningen gradvist og håndtere udtrætning sekundært til COVID-19	Øge kompleksiteten af træningen	Genskabe tryghed ved at træne og vende tilbage til funktionel træning	Genoptage vanlig progression af træning	Retur til konkurrence, hvis konkurrence niveau er nået i træningen
Aktivitet	Gang/ Dagligdags aktiviteter	Gang, let løb, motionscykling, ingen styrketræning	Simple træningsøvelser/løbeøvelser	Komplekse træningsøvelser	Normal træning	Genoptag vanlig progression af træning	
Aktivitetsniveau	Hvile	Let aktivitet	Frekvensen af træninger øges	Længden af træningen øges	Intensiteten af træningen øges	Genoptag vanlig progression af træning	
% af max puls		<70%	<80%	<80%	<80%	Genoptag vanlig progression af træning	
Varighed		<15 min. /session	<30 min. /session	<45 min. /session	<60 min. /session	Genoptag vanlig progression af træning	
Niveau af anstrengelse	Komfortabelt, normal vejrtrækning, normal tale	Komfortabelt, vejrtrækning er lidt hurtigere, næsten normal samtale	Let til anstrengende arbejde, vejrtrækningen øges men er stadig rytmisk, problemer med længere sætninger	Let til anstrengende arbejde, vejrtrækningen øges men er stadig rytmisk, problemer med længere sætninger	Let til anstrengende arbejde, vejrtrækningen øges men er stadig rytmisk, problemer med længere sætninger	Let til maksimalt arbejde, vejrtrækningen kan belastes fuldt.	

- Følgende bør føre til vurdering ved læge:**
 - Brystsmerter, der ikke er relateret til vejrtrækningen, skal medføre akut vurdering.
 - Hjertebanken der føles anderledes end vanligt, oftest enten mere hurtig eller uregelmæssig, og specielt hvis der samtidig er svimmelhed.
 - Svimmelhed i forbindelse med fysisk anstrengelse skal udredes før træning genoptages.
 - Besvimelse, specielt i forbindelse med fysisk anstrengelse skal udredes akut, ring 112
 - Hoste og mere åndenød end vanligt

1 Sports Orthopedic Research Center (SORC-C) Ortopædkirurgisk Afdeling, Hvidovre Hospital
 2 Institut for idrætsmedicin, Bispebjerg Hospital
 3 Lungemedicinsk- & Endokrinologisk Afdeling, Hvidovre Hospital
 4 Infektionsmedicinsk Afdeling, Skejby Hospital
 5 Sportskardiologisk klinik, Hjerteafdelingen, Bispebjerg Hospital

Reference:
 Infographic. Graduated return to play guidance following COVID-19 infection. Elliott N, et al. Br J Sports Med October 2020 Vol. 54 No 19
 1. Udgave. Januar 2021. Copyright: Dansk Idrætsmedicinsk Selskab. Guideline kan downloades gratis fra www.sportsmedicin.dk