

„Return to Sports“ im Leistungssport nach COVID-19-Erkrankung

Von den sportmedizinischen Instituten von Prof. Niebauer und Prof. Schobersberger wurde folgende Vorgehensweise für die Wiederaufnahme des Trainings nach einer Covid-19-Erkrankung erarbeitet, welche auch im Institut für Sportmedizin des Landes Kärnten zur Anwendung kommt:

Folgende Untersuchungen müssen durchgeführt werden:

	<u>VERPFLICHTEND:</u>	<u>EMPFOHLEN:</u>
✓ Anamnese , körperliche Untersuchung	★ ★ ★ ★	
✓ Labor: Differentialblutbild, CRP, Leber- und Nierenwerte, CK, Na, K, Mg; Troponin und NT-pro BNP	★ ★ ★ ★	
✓ EKG	★ ★ ★ ★	
✓ Herzultraschall	★ ★	★ ★



Erst wenn oben genannte Untersuchungen unauffällig sind, darf die Belastungsergometrie / Spirometrie durchgeführt werden!

Bei unauffälligen Untersuchungsbefunden kann eine Freigabe für den Leistungssport erstellt werden.

Umfang- und Intensität des Trainings sowie die Teilnahme an Wettkämpfen sollte nur in Abstimmung mit dem jeweiligen Sportarzt/Verband erfolgen!



KÄRNTEN

Im Folgenden wird die Dauer der Sportpause vor der sportmedizinischen Untersuchung - abhängig vom Schweregrad der COVID-19-Infektion - definiert:

Schwere Erkrankung mit stationärer Behandlung im KH



- Lungenentzündung, ARDS, Lungenemboli, Lungenhochdruck, Lungenfibrose
- Thromboembolien: Venenthrombose, Lungenembolie
- Herzmuskelentzündung, akutes Koronarsyndrom, Arrhythmien, Cor pulmonale, Tako-Tsubo
- Niere: akute Nierenschädigung (Auffälligkeiten im Harn), Nierenversagen
- Nervensystem: Schlaganfall, Enzephalopathie, Guillan-Barre
- Hormonell: Hyperglykämie, diabetische Ketoazidose, DM

Dauer der Sportpause: bis zur vollständigen Genesung, mehrere Wochen

Zeitpunkt der sportmed. Untersuchung: nach der Quarantäne, bei vollständiger Beschwerdefreiheit, ggf. nach fachärztlicher Abklärung

Erkältungs- oder Erkrankungssymptome unterhalb des Halses



- Entzündung der Luftröhre
- Bronchitis
- Durchfall, Gastroenteritis
- Fieber über 38 Grad Celsius

Dauer der Sportpause: bis zur vollständigen Genesung, ca. 2-4 Wochen inkl. Quarantäne

Zeitpunkt der sportmed. Untersuchung: Nach Quarantäne, bei vollständiger Beschwerdefreiheit, evtl. nach Abklärung durch Facharzt

Leichte Erkältungssymptome bis zum Hals



- Leichte Kopfschmerzen
- Rhinitis
- Halskratzen, Halsschmerzen, Pharyngitis
- Geschmacks-/Geruchsstörungen

Dauer der Sportpause: bis zur vollständigen Genesung, Dauer der Quarantäne

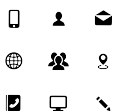
Zeitpunkt der sportmed. Untersuchung: bei vollständiger Beschwerdefreiheit, nach Quarantäne

Asymptomatischer Verlauf



Dauer der Sportpause: bis zur vollständigen Genesung, Dauer der Quarantäne

Zeitpunkt der sportmed. Untersuchung: nach Quarantäne



Olympiazentrum Kärnten
Südring 207, 9020 Klagenfurt
www.olympiazentrum-kaernten.at
christiane.loiniq@ktn.gv.at
+43 664 80536 12552

