

# NORGE



Olympiatoppen  
Innlandet

## Retur til trening og konkurranse etter Covid 19.

### Råd til trenere og utøvere

Av Petter Sørensen, Lege OLT- I 25.08.2020

#### Bakgrunn:

Covid 19- sykdom kan medføre komplikasjoner som hjerte-, lunge-, nyre og blodsykdom.

En forsiktig og gradvis retur til trening og konkurranse, antas å kunne redusere sannsynligheten for følgetilstander hos idrettsutøvere.

Kunnskap rundt sykdomsforløp og eventuelle senvirkninger av Covid 19 er i stadig utvikling. Vi ber dere ta høyde for at rådene vi gir i dag kan endre seg med ny kunnskap.

#### Hovedbudskap:

- Alvorlige sykdomsforløp av må vurderes av lege før eventuell opptrening kan begynne.
- Moderate sykdomsforløp (feber, redusert allmenntilstand) skal ha minimum 14 symptomfrie dager før oppstart av opptreningsplan (se under).
- Milde sykdomsforløp (lette forkjølelsesymptomer etc) skal ha minimum 7 symptomfrie dager før oppstart av opptreningsplan (se forslag under).
- Friske/ symptomfrie utøvere med positiv koronatest bør redusere treningsbelastning i 14 dager.
- **All gjennomført trening skal oppleves normal. Redusert funksjonsnivå, økt trettbarhet el. må hensyntas.**

## Når kan man starte gjenopptreningen?

- Alvorlige eller langvarige sykdomsforløp må vurderes av kvalifisert helsepersonell og veiledes individuelt.
- Utøvere med tidligere kjente sykdommer (diabetes, hjertesykdom, nyresykdom, mv.) bør vurderes av lege tross mildt eller moderat sykdomsforløp.
- Milde sykdomsforløp (lette forkjølelsesymptomer etc.) anbefales minimum 7 symptomfrie dager før oppstart av gjenopptrening.
- Moderate sykdomsforløp (feber, redusert allmenntilstand) anbefales minimum 14 symptomfrie dager før oppstart av gjenopptrening.
- Før eventuell oppstart av opptreningsplanen skal utøveren kunne gjennomføre dagligdagse aktiviteter, inkludert 500 meter rask gange, uten følelse av unormal tretthet eller tungpust.
- Utøver skal ikke bruke medisiner relatert til sykdomsforløpet (paracet etc.)
- Utøvere som har testet positivt for SARS- CoV- 2, men ikke har sykdomssymptomer anbefales en klar reduksjon i treningsbelastningen i minimum 14 dager (NB: minimum 10 dager i isolasjon). Vi anbefaler at disse utøverne reduserer både treningsvarighet, hyppighet og intensitet slik at de i praksis ikke blir subjektivt slitne av den treningen som gjennomføres.
- **OBS! All gjennomført trening skal oppleves normalt.**
  - Ved lette plager (økt tretthet mv) kan utøver etter 24 timer med hvile forsøke siste vellykkede progresjonstrinn.
  - Ved uttalte plager må lege konsulteres og ev smitteforebyggende hensyn ivaretas.

## Forslag til opptreningplan etter gjennomgått sykdom:

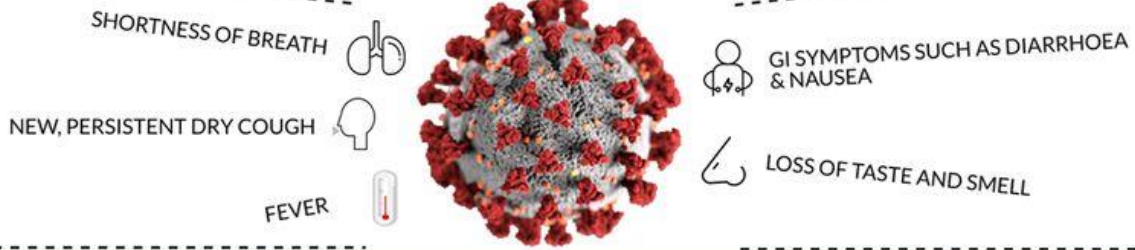
Olympiatoppen Innlandet anbefaler at GRTP- skjema i vedlagte infographic (Elliot et al, 2020) benyttes ved gjenopptrening av tidligere friske utøvere med milde eller moderate sykdomsforløp.

Link til aktuelle originalartikkel finner under.

<https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/early/2020/06/22/bjsports-2020-102637.full.pdf>

# COVID-19 GRADUATED RETURN TO PLAY FOR PERFORMANCE ATHLETES: GUIDANCE FOR MEDICAL PROFESSIONALS

## INDICATORS OF COVID-19 INFECTION



THIS GUIDANCE IS AIMED AT ATHLETES WITH MILD TO MODERATE SYMPTOMS OF COVID-19. ATHLETES SHOULD FOLLOW LOCAL GOVERNMENT GUIDELINES OF COUNTRY OF RESIDENCE FOR MANAGEMENT OF SYMPTOMS INCLUDING ISOLATION AND TESTING PROCESSES. ATHLETES WHO HAVE MORE COMPLICATED INFECTIONS, OR REQUIRED HOSPITAL SUPPORT SHOULD HAVE A MEDICAL ASSESSMENT BEFORE COMMENCING GRTP. ASSESSMENT MAY INCLUDE:

BLOOD TESTING FOR MARKERS OF INFLAMMATION (HS-TROP, BNP, CRP), CONSIDER RENAL & HAEMATOLOGY MONITORING

CARDIAC MONITORING (ECG, ECHO, ETT, CARDIAC MRI)

RESPIRATORY FUNCTION ASSESSMENT (SPIROMETRY)



## GRADUATED RETURN TO PLAY PROTOCOL

UNDER MEDICAL SUPERVISION

|                      | STAGE 1<br>10 DAYS<br>MINIMUM                          | STAGE 2<br>2 DAYS<br>MINIMUM                                     | STAGE 3A<br>1 DAY<br>MINIMUM                                    | STAGE 3B<br>1 DAY<br>MINIMUM                    | STAGE 4<br>2 DAYS<br>MINIMUM                    | STAGE 5<br>EARLIEST<br>DAY 17                | STAGE 6  |
|----------------------|--|--|---|---|---|--|--|
| ACTIVITY DESCRIPTION | MINIMUM REST PERIOD                                    | LIGHT ACTIVITY   | FREQUENCY OF TRAINING INCREASES                                 | DURATION OF TRAINING INCREASES                  | INTENSITY OF TRAINING INCREASES                 | RESUME NORMAL TRAINING PROGRESSIONS          | RETURN TO COMPETITION<br>IN SPORT SPECIFIC TIMELINES |
| EXERCISE ALLOWED     | WALKING, ACTIVITIES OF DAILY LIVING                    | WALKING, LIGHT JOGGING, STATIONARY CYCLE. NO RESISTANCE TRAINING | SIMPLE MOVEMENT ACTIVITIES E.G. RUNNING DRILLS                  | PROGRESSION TO MORE COMPLEX TRAINING ACTIVITIES | NORMAL TRAINING ACTIVITIES                      | RESUME NORMAL TRAINING PROGRESSIONS          |  |
| % HEART RATE MAX     |  | <70%   | <80%  | <80%  | <80%  | RESUME NORMAL TRAINING PROGRESSIONS          |  |
| DURATION             | 10 DAYS  | <15 MINS   | <30 MINS  | <45 MINS  | <60 MINS  | RESUME NORMAL TRAINING PROGRESSIONS          |  |
| OBJECTIVE            | ALLOW RECOVERY TIME. PROTECT CARDIO-RESPIRATORY SYSTEM | INCREASE HEART RATE  | INCREASE LOAD GRADUALLY. MANAGE ANY POST VIRAL FATIGUE SYMPTOMS | EXERCISE, COORDINATION AND SKILLS/TACTICS       | RESTORE CONFIDENCE AND ASSESS FUNCTIONAL SKILLS | RESUME NORMAL TRAINING PROGRESSIONS          |  |
| MONITORING           | SUBJECTIVE SYMPTOMS, RESTING HR, I-PRRS                | SUBJECTIVE SYMPTOMS, RESTING HR, I-PRRS, RPE                     | SUBJECTIVE SYMPTOMS, RESTING HR, I-PRRS, RPE                    | SUBJECTIVE SYMPTOMS, RESTING HR, I-PRRS, RPE    | SUBJECTIVE SYMPTOMS, RESTING HR, I-PRRS, RPE    | SUBJECTIVE SYMPTOMS, RESTING HR, I-PRRS, RPE |  |

ACRONYMS: I-PRRS (INJURY - PSYCHOLOGICAL READINESS TO RETURN TO SPORT); RPE (RATED PERCEIVED EXERTION SCALE)

NOTE: THIS GUIDANCE IS SPECIFIC TO SPORTS WITH AN AEROBIC COMPONENT



