



Kecskeméti Junior Sport Nonprofit Kft.

6000 Kecskemét, Izsáki út 1.
Telefonszám: 76/500-320/218 mellék



Visszatérési protokoll Covid-19 fertőzésen átesett sportolóknál

Első fázis: Pihenés – 10 nap minimum

Az első tünet megjelenésétől számítva minimum 10 nap. Érdemes lejegyezni a tünetek fajtáit (szárazköhögés, hőemelkedés (láznapló vezetése), hasmenés, fejfájás, fáradékonyság), illetve az időtartamukat. Testedzés nem ajánlott ebben az időszakban, a mindennapi élet tevékenységei és a séta megengedett.

Fontos, hogy az edzéseken csak tünetmentes sportoló vehet részt!

A tünetek mértéke (erőssége és időtartama) meghatározó a sportba való visszatérés szempontjából, és korcsoportonként is eltérő protokoll működtetése szükséges.

12 éves kor alatt – gyengébb a fertőzés lefolyása, így ha a gyermek Covid negatív teszttel rendelkezik, és nincsen tünete, akkor vissza lehet engedni a sportba. Gyermekkardiológiai kivizsgálás csak kóros eltérés vagy elhúzódó panaszok esetén szükséges. Az edzésen folyamatosan figyelemmel kísérve a gyermeket, edzésrészenként, de edzés végén mindenképp kérdezzük ki, hogy mennyire érezte megterhelőnek az edzést, és osztályozza azt 10-es skálán (Borg-féle RPE skála).

12-16 éves és 16-18 éves korú gyerekek esetében a sportba való visszatérési protokoll megegyezik annyi különbséggel, hogy a 12-16 éveseknek kardiológiai vizsgálatot csak elhúzódóan tünetes esetben vagy emelkedett troponin szint miatt kell végeztetni. 16-18 évesekre a felnőtt sportolókra vonatkozó ajánlások érvényesek, és őket felnőtt kardiológiai vizsgálaton is fogadják.

- Pozitív Covid-teszt, tünetmentes vagy enyhe tünetegyüttessel (fejfájás, hőemelkedés vagy láz, köhögés, izomgyengeség, enyhe nátha), ami 24-48 órán belül elmúlik: két hét pihenő, de minimum 10 nap testedzés nélkül; majd az első negatív Covid-teszt után nyugalmi EKG és laborvizsgálatot (troponin szint mérés)¹ követően az itt leírt protokoll követése
- Pozitív Covid-teszt, közepes tünetegyüttessel (pl. két napnál tovább lázas, köhög, izomfáradtság, izomgyengeség, mellkasi nyomás, nehézlégzés áll fenn hosszabb ideig), ami egy-két hétig is elhúzódik: 2-4 hét pihenés, majd az első negatív Covid-tesztet követően EKG, laborvizsgálat (troponin szint mérés), szívvultrahang. Ha ezeken nem találnak elváltozást, akkor a sportoló elkezdheti a fokozatos terhelést az alábbi protokoll alapján.

¹ Troponin szint ellenőrzés történhet vérvételt követően labor által vagy gyorsteszt segítségével. A vizsgálatokra a sportorvos, a háziorvos, gyermekorvos, kardiológus adhat beutalót, illetve magánegészségügyi ellátók validált eredményei is elfogadhatók.



Kecskeméti Junior Sport Nonprofit Kft.

6000 Kecskemét, Izsáki út 1.
Telefonszám: 76/500-320/218 mellék



Második fázis: Könnyített testmozgás – 2 nap minimum

Megengedett gyakorlatok: folyamatos megfigyelés és pulzuskontroll mellett végzett séta, könnyű jogging; álló helyzetben végezhető gyakorlatok; stabilizációs és mobilizációs gyakorlatok. **TILOS** a nagy terheléssel járó gyakorlatvégzés!

Ajánlott maximális edzési pulzus (HR_{max})²: < HR_{max} 70-75%

Időtartam:

- tünetmentes, illetve enyhe tünetet produkáló csoport: 15-30 perc
- közepes tünetes csoport: < 15 perc

Cél: fokozatosan növelni a pulzusszámot

Harmadik fázis: Terhelés növelése – 1-2 nap

Megengedett gyakorlatok: Második fázis gyakorlatai emelt intenzitással, illetve egyszerű mozgással járó gyakorlatok. Futógyakorlatok.

Ajánlott maximális edzési pulzus: < HR_{max} 80%

Időtartam:

- tünetmentes, illetve enyhe tünetet produkáló csoport: 30-45 perc
- közepes tünetes csoport: < 30 perc

Cél: terhelési pulzus fokozatos növelése. Vírus után fellépő fáradtság tüneteinek kezelése.

Negyedik fázis: Edzés időtartamának növelése – 1-2 nap

Megengedett gyakorlatok: Összetettebb edzőmunka végzése. Koordinációs, készségfejlesztő és taktikai gyakorlatok bevezetése és végzése.

Ajánlott maximális edzési pulzus: < HR_{max} 80%

Időtartam:

- tünetmentes, illetve enyhe tünetet produkáló csoport: < 60perc
- közepes tünetes csoport: < 45 perc

Cél: az edzés időtartamának növelése a fokozatos terhelhetőség érdekében.

Ötödik fázis: Edzésintenzitás növelése – minimum 2 nap

² $HR_{max} = 210 - 0,5 \times \text{életkor} - 0,1 \times \text{testtömeg}$ (fiúknak plusz 4) – ritkán mutat pontos, valós értéket, de egyéb pontosabb mérés hiányában irányadó.



Kecskeméti Junior Sport Nonprofit Kft.

6000 Kecskemét, Izsáki út 1.
Telefonszám: 76/500-320/218 mellék



Megengedett gyakorlatok: Folyamatos megfigyelés és pulzuskontroll mellett végzett normál edzés gyakorlatai.

Ajánlott maximális edzési pulzus: < HRmax 80%

Időtartam:

- tünetmentes, illetve enyhe tünetet produkáló csoport: > 60perc
- közepes tünetes csoport: < 60 perc

Cél: biztonságérzet visszaállítása, funkcionális készségek kiértékelése.

Hatodik fázis: Normál edzőmunka folytatása – legkorábban a 17. napon

Minden sportoló egyedi eset!

Fontos, hogy a folyamatos pulzuskontroll/mérés mellett (még akkor is, ha a sportoló elérte a normál edzési szintet), az edzők mindig kérdezzék ki a sportolót, hogyan reagált az adott terhelésre. Ha túl nehéznek érzi a gyakorlatokat, a pulzus túl magas, túl lassan áll helyre vagy szabálytalan, akkor maradhat az adott terhelési szinten, vagy visszaléphet az előző fázisba.

Minden esetben, ha az edzésbe történő visszatérés idején edzésterhelés hatására az alábbi tünetek jelentkeznek: mellkasi fájdalom, nehéz légzés (amit az edzésterhelés nagysága nem indokol), rendetlen szívverés, akkor érdemes (ismét) kardiológushoz fordulni!













Kecskeméti Junior Sport Nonprofit Kft.

6000 Kecskemét, Izsáki út 1.
Telefonszám: 76/500-320/218 mellék



Észlelt erő kifejtés érzékelése (Borg-féle RPE-skála)

#10		Maximális terhelés. "Végem van."
#9		Nagyon-nagyon nehéz. "Mindjárt végem van."
#8		Nagyon nehéz. "A kérdésemre csak hörögve tudok válaszolni, nem bírnám már sokáig ezt a tempót."
#7		Nehéz. "Tudnék beszélni, de nem akarok. Izzadok, mint egy ló."
#6		Közepes. "Lihegve, de tudok beszélni. Határozottan izzadok."
#5		Kicsit megerőltető. "Kellemesen elfáradtam, tudok beszélni, kicsit izzadok."
#4		Könnyű. "Kicsit izzadok, de nem fáradtam el. Könnyedén beszélgethetünk közben."
#3		Közepesen könnyű. "Kicsit szaporábban lélegzem."
#2		Nagyon könnyű. "Ezt a tempót bármeddig fent tudom tartani."
#1		Semmiféle erőfeszítés. "Mintha csak a tévét nézném..."