



TALENTFÖRDERUNG

“Return-to-Sport” nach COVID-19

Merkblatt für Sportler - Eltern - Trainer ©

Einleitung

Eine Infektion mit SARS-CoV-2 verläuft zwar in der Regel bei jungen Menschen beschwerdearm, ist wegen einer vorübergehenden Leistungsminderung und in seltenen Fällen möglicher Organschäden auch im Leistungssport von Bedeutung. Daher hat die *Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention* (DGSP) Handlungsempfehlungen auf Basis der aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse und auf den klinischen Erfahrungen bei Breiten- und Spitzensportlern herausgegeben (Mai 2022). (1)

Handlungsempfehlungen der DGSP

Die Empfehlungen richten sich nach dem Schweregrad der Verlaufsform und damit nach der Symptomatik. Zur Planung des Wiedereinstiegs in Training und Wettkampf sollte eine Einteilung in symptomfreie (a), milde (b), moderate (c) und schwere (d) Verläufe der SARS-CoV-2-Infektion erfolgen.

- a) Leichter Schnupfen bis zu 3 Tagen ist als **symptomfrei** zu werten.
- b) Als Symptome einer **milden** Verlaufsform sind (subfebrile) eine Körpertemperatur bis 38,5°C, leichter Husten, Halsschmerzen, leichtes Krankheitsgefühl und Unwohlsein, Fehlen von Atemnot und subjektiven Herzbeschwerden wie Herzstolpern, Herzrasen oder Schmerzen im Brustkorb einzuordnen. Schnupfen länger als 3 Tage gilt als mildes Symptom.
- c) Als Symptome einer **moderaten** Verlaufsform sind ein starkes Krankheitsgefühl (inkl. Erschöpfung), Atemnot in Ruhe, Fieber über 38.5°C sowie Kopf-, Muskel-, Gelenk- und Gliederschmerzen, Übelkeit oder Durchfall einzuordnen. Anhaltender Husten > 3 Tage gilt ebenfalls als moderates Symptom.
- d) Eine **schwere** Verlaufsform der COVID-19-Infektion ist durch die Notwendigkeit einer stationären Klinikaufnahme gekennzeichnet.

Wann kann ich wieder mit dem Training beginnen?

1. Bei **symptomfreiem** Verlauf der SARS-CoV-2-Infektion wird eine dreitägige Belastungspause nach dem Diagnosezeitpunkt empfohlen. Ein reduziertes Training ist aber möglich.
2. Bei **mildem** Verlauf ist eine Belastungspause während anhaltender Symptomatik und an drei aufeinanderfolgenden symptomfreien Tagen empfohlen. Nach 3 aufeinanderfolgenden Tagen ohne spezifische Symptome kann mit umfanga- und intensitätsreduzierten Belastungen ohne vorherige ärztliche Diagnostik wieder begonnen werden. Die weitere Steigerung der Belastung erfolgt individuell und unter Berücksichtigung möglicher Symptome und der individuellen Belastungsreaktion.



3. Falls Beschwerden beim Wiedereinstieg ins Training unter Belastung oder sogar in Ruhe auftreten, sollte die Belastung pausiert werden und eine ärztliche Vorstellung und gegebenenfalls anschließend eine spezifische Diagnostik erfolgen.
4. Nach **moderatem** und **schwerem** Verlauf sollte vor Trainingsbeginn eine ärztliche Diagnostik erfolgen.

Wann kann ich wieder an einem Wettkampf/Spiel teilnehmen?

Wettkämpfe/Spiele (bei **asymptomatischem** und **mildem** Verlauf): Wettkämpfe sind nach insgesamt 10 aufeinanderfolgenden symptomfreien Tagen, unauffälligem Belastungsaufbau und subjektiv guter Belastbarkeit möglich. Ein früherer Einstieg in Wettkampfaktivitäten erscheint allenfalls nach sorgfältiger medizinischer Prüfung (oder bei kontinuierlicher medizinischer Begleitung, z. B. durch einen Mannschaftsarzt) möglich.

Nach Wiedereinstieg in das Training wird den Sportlern empfohlen auf folgende Punkte zu achten und ggf. ein Tagebuch zu führen: Belastungs- und Ruheherzfrequenz, Schlafqualität, Lungen- und Herz-Beschwerden, Müdigkeit, Körpergewicht.

Schlussfolgerungen

Solange COVID-19-Beschwerden noch bestehen, sollte eine vollständige Sportpause eingehalten und erst nach dreitägiger Symptomfreiheit in niedriger Intensität wieder mit dem Training begonnen werden. Nur regelmäßige ärztliche Überprüfungen ermöglichen einen früheren Beginn (dann mit reduzierter Intensität). Bei anhaltenden Beschwerden, u.a. auch bei anhaltender Müdigkeit und Belastungsintoleranz, wird eine umfassendere ärztliche Abklärung vor Sportfreigabe empfohlen.

Nach **moderatem** und **schwerem** Verlauf sollte vor Trainingsbeginn eine ärztliche Diagnostik erfolgen.

Literatur:

- 1) Recommendations for return-to-sport after COVID-19: Expert consensus. Dtsch Z Sportmed. 2022; 73: 127-136.