

Paluu urheiluun

koronavirustaudin (COVID-19) jälkeen

Oireeton korona-positiivinen urheilija

- Asteittainen paluu harjoitteluun alla olevan ohjeen mukaan

Lievästä koronataudista toipunut urheilija

- Harjoitustauko kunnes viikon oireeton arkielämässä ja oireiden alusta vähintään 10 päivää
- Asteittainen paluu harjoitteluun alla olevan ohjeen mukaan

Sydäntuntemuksia tai pitkittyneitä (yli 2 viikkoa) oireita kokenut urheilija

- Lääkärin arvio ennen harjoitteluun paluuta



Sydäntuntemukset (rintakipu, rytmihäiriöt), hengenhäily, poikkeava väsyminen tai tajunnanhäiriö rasituksessa joko koronavirustaudin aikana tai toipumisvaiheessa voivat olla merkki sydänlihastulehduksesta. Tällöin tulee hakeutua lääkärin vastaanotolle arvioon ennen harjoitteluun paluuta.

Lapset

- Lasten omaehtoista liikkumista ei tarvitse rajoittaa koronavirustaudin aikana.
- Ohjattuun harjoitteluun osallistutaan vasta, kun oireiden alusta on kulunut vähintään 10 päivää ja lapsi on jaksanut normaalisti arjen toiminnoissa ilman oireita viikon ajan.

Harjoitustauko vähintään **10** päivää, joista **7** oireetonta päivää

vähintään 10 päivää

Harjoituksen kesto < **15 min**

Syke < **70 %** maksimisykkeestä

Kävely, kevyt hölkkä

vähintään 2 päivää

Harjoituksen kesto < **30 min**

Syke < **80 %** maksimisykkeestä

Helpot harjoitteet, esim. vauhtileikkely

vähintään 1 päivä

Harjoituksen kesto < **45 min**

Syke < **80 %** maksimisykkeestä

Tehoa hieman lisää, esim. koordinaatioharjoitteet

vähintään 1 päivä

Harjoituksen kesto < **60 min**

Syke < **80 %** maksimisykkeestä

Normaalit harjoitteet

vähintään 2 päivää

Paluu normaaliin harjoitteluun

aikaisintaan 17 päivän kuluttua

Seuraavalle tasolle edetään vasta, kun edellinen taso tuntuu normaalilta.

Asiantuntijat: Toivo K, Heinonen O, Korpi K, Mjøsund K, Valtonen M. | Lähde: ACSM ohjeistus 25.1.2022, mukaillen Elliott ym. BJSM 2020.