

# URHEILIJA JA KORONA

## Testillä todettu korona

### **Oireeton urheilija**

*Eristysaikana et saa urheilla.* Oireettomana voit käydä kevyellä kävelylenkillä. Tarkkaile oloasi. Poikkeava hengästyminen kertoo sinulle, että tarvitset lepoa ja kävelylenkit on vielä kielletty. Eristyksen jälkeen voit aloittaa harjoittelun nousujohteisesti vähitellen.

Myös oireettomasti sairastettu COVID-19-tauti voi altistaa sydänlihastulehdukselle. Kuuntele itseäsi. Katso ohjeet ”Liikunta on keskeytettävä, jos...”

### **Lieväoireinen urheilija**

Esim. lievä kurkkukipu, väsymys, lihaskipu, vatsaoireet

*Eristysaikana et saa urheilla.* Mikäli tunnet itsesi sairaaksi, eristys jatkuu, kunnes tunnet itsesi terveeksi. Eristyksen + 2 oireettoman päivän jälkeen voi aloittaa harjoittelun vähitellen. Kevyttä liikuntaa jatketaan yhtä kauan, kuin sairauden oireet kestivät: viikon sairastamisen jälkeen liikuntaa harrastetaan alkuun viikon ajan kevyesti.

Myös vähäoireisesti tai oireettomasti sairastettu COVID-19-tauti voi altistaa sydänlihastulehdukselle. Kuuntele itseäsi. Katso ohjeet ”Liikunta on keskeytettävä, jos...”

### **Voimakasoireinen urheilija**

*Eristysaikana et saa urheilla.* Sovi lääkärin kanssa urheilun aloittamisesta erikseen. Kilpaurheilijoille suositellaan huolellista lääkärintarkastusta (sydän, keuhkot) ennen harjoitteluun palaamista.

## Yleisiä ohjeita sairastamiseen

Urheilu on lopetettava heti, kun ilmaantuu flunssan yleisoireita, kuten lihaskipua, kuumetta tai väsymystä. Lievissäkin oireissa harjoittelu usein vaikeuttaa ja pitkittää sairastamista sekä voi aiheuttaa vaarallisia jälkitauteja esim. sydänlihastulehdus on urheilijoille tyypillinen seuraus liian aikaisin aloitetusta harjoittelusta.

*Sydänlihastulehduksen oireita:* poikkeava hengästyminen tai sykkeen nousu rasituksessa, hengenahdistus, voimattomuus ja väsymys, sydämen rytmin epäsäännöllisyys (muljahdukset), tykytystuntemukset, epämiellyttävät tuntemukset rinnan, kaulan ja hartioiden alueella, rintakipu, huimaus

Yleistä nyrkkisääntöä toipumisajasta ei ole, vaan tilannetta tulee seurata yksilöllisesti. Rauhallista liikuntaa voi harrastaa vasta kun tuntee olevansa täysin terve ja liikunnan raskautasoa nostetaan pikkuhiljaa. Jos liikunnan aikana ilmenee poikkeavia oireita kuten kohonnut leposyke, kipuja, hengenahdistusta tai rytmihäiriöitä, on syytä lopettaa liikunta ja hakeutua tarvittaessa tutkimuksiin.

# Infektiot ja urheilu – pelisäännöt sairastamiseen

Lähde: <https://terveurheilija.fi/terveydenhuolto/infektiot-ja-urheilu/>

Asiantuntijat: Jari Parkkari, LT, dosentti, EL – Maarit Valtonen, LT, EL

**Kuume:** Aina täysi lepo.

**Yleiset sairauden oireet ilman kuumetta** (lihassärky, nivelsärky, päänsärky): Lepo, kunnes oireet ovat hävinneet.

**Nuha** ilman kurkkukipua, yskää tai yleisoireita: Varovaisuutta pari päivää, sen jälkeen asteittainen paluu liikuntaan.

**Nuha ja muita oireita** (käheys, kurkkukipu, yskä): Seuraa muita oireita ja noudata edellä mainittua nuhan ohjetta.

**Kurkkukipu ilman muita oireita:** Lepo, kunnes kurkkukipu häviää.

**Angiina:** Antibioottihoido ja täysi lepo, kunnes oireet ovat hävinneet. Erityisvarovaisuutta lääkekuurin aikana, vaikka oireet olisivat jo hävinneet. Huom. Antibioottihoido ei sinänsä estä liikuntaa. Rajoitukset johtuvat sairaudesta, johon hoitoa annetaan.

**Maha-suolitulehdus** (vatsatauti, oksentelu tai ripuli): Lepo, kunnes oireet ovat hävinneet. Sen jälkeen asteittainen paluu liikuntaan.

Huom! Levolla tarkoitetaan pidättäytymistä kaikesta sykettä nostavasta liikkumisesta.

**Liikunnan voi aloittaa varovasti, kun** flunssan oireet häviävät. Kevyttä liikuntaa jatketaan yhtä kauan, kuin sairauden oireet kestivät: viikon sairastamisen jälkeen liikuntaa harrastetaan alkuun viikon ajan kevyesti. Liian kuormittava liikunta saattaa pidentää toipumisaikaa ja aiheuttaa jälkitauteja, kuten pitkittynyttä yskää.

**Liikunta on keskeytettävä, jos** flunssan oireita ilmaantuu uudelleen tai tunnet poikkeuksellista väsymystä tai huimausta. Lääkäriin on syytä hakeutua, jos oireet pitkittyvät ja esiintyy poikkeavaa väsymystä, sydämen rytmihäiriöitä (muljahduksia, tykyttelyä), hengenahdistusta tai rintakipua.

## KUORMITUKSEN VAIHEITTAINEN NOSTO

Huom. nämä minimiehdotukset, arvioi oman sairastamisen laadun ja pituuden mukaan.

	Aktiveiteetti-taso	Tavoite	% HR max	Treenin kesto	Esimerkkejä intensiteetistä
<b>Vaihe 1</b>	Lepo	Infektiosta toipuminen	Ei harjoittelua	Ei harjoittelua	Kotiaskareet, kävely
<b>Vaihe 2</b>	Kevyt kuormitus min 2 pv	Kevyt sykkeen nosto, aerobisesti	< 70%	15min	Ei voimaharjoittelua 2-3 km hölkkä tai vastaava kevyellä teholla
<b>Vaihe 3</b>	Keskitason kuormitus 1-2 pv	Kuormituksen nosto	< 80%	45min	Kehonpainoharjoittelu 5km hölkkä tai vastaava keskitehoihin nostaen
<b>Vaihe 4</b>	Kohtuullinen kuormitus 1-2 pv	Lajinomaisen harjoittelu mukaan	< 80%	60min	Voimaharjoittelu <70% RM Aerobinen harjoittelu kohti normaalia
<b>Vaihe 5</b>	Normaali harjoittelu	Normaaliin harjoitteluun paluu	Ei rajoitusta	Ei rajoitteita	Ei rajoitteita voimaharjoittelussa Nopeus ym harjoitteet mukaan

Kuvan lähde: Pihljalinna, Heidi Haapasalo, Liikuntaharrastuksiin paluu koronainfektion jälkeen 10.1.2022