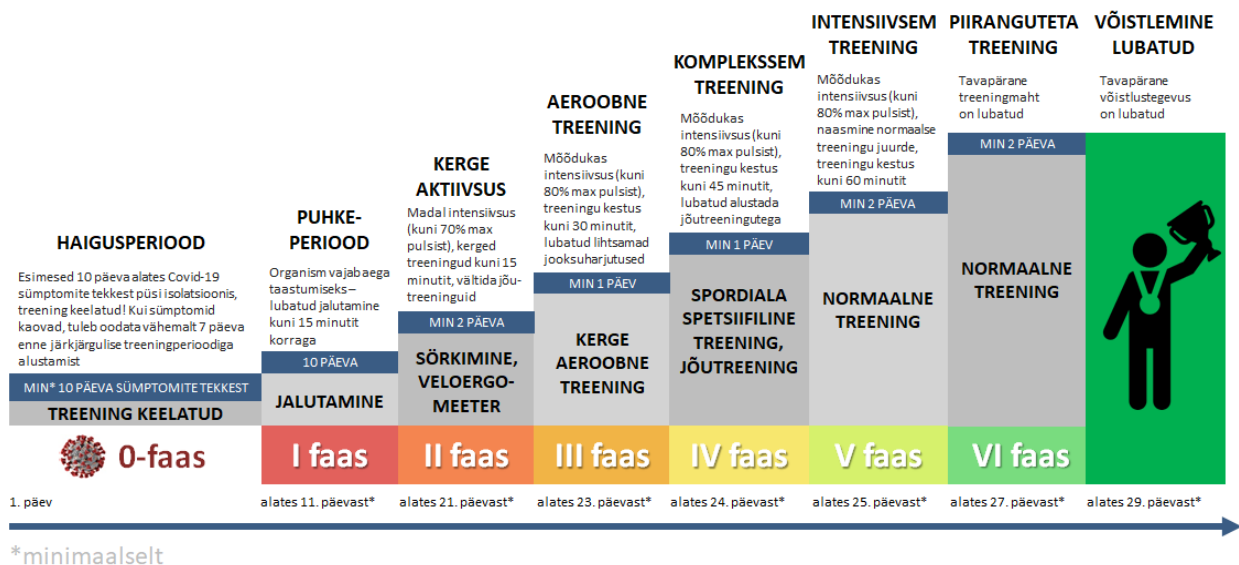


Kuidas naasta efektiivselt ja ohutult tagasi treeningutele pärast SARS-CoV-2 poolt põhjustatud kergeste kuni mõõdukate sümptomitega Covid-19 läbipõdemist?

Kui sportlane on andnud positiivse SARS-CoV-2 testi ja lisaks positiivsele testile on esinenud ka kerged kuni mõõdukad sümptomid (<4 päeva kestnud 38°C palavik, lühiajaline lihas- ja liigesvalu, külmavärinad, nõrkus ja jõuetus, maitse-/lõhnatundlikkuse muutus, nohu, kurguvalu ja/või kõha), on igasugune treening sellel perioodil keelatud ja vajalik on jääda isolatsiooni. Isolatsiooni võib lõpetada, kui esimeste sümptomite tekkest on möödas vähemalt 10 päeva ja viimased 72 tundi ei ole esinenud palavikku. Treeningutega on lubatud järk-järgult alustada, kui eelneva 7 päeva jooksul ei ole esinenud haiguse sümptomeid ning igapäevatoimetused ja lühiajaline jalutamine ei põhjusta kaebusi.

Soovitused treeningutele naasmiseks pärast Covid-19 läbipõdemist



0-faas – 10 päeva sümptomite algusest on treening keelatud.

I faas (kestusega minimaalselt 10 päeva) – organism vajab aega taastumiseks, lubatud kerge aktiivsus, nt jalutamine.

II faas (kestusega minimaalselt 2 päeva) – alates 21. päevast lubatud sõrkimine, kerge rattasõit maksimaalselt 15 minutit korruga. Lubatud madal intensiivsus (kuni 70% max pulsist). Vältida jõutreeninguid.

III faas (kestusega minimaalselt 1 päev) – alates 23. päevast lubatud kerged aeroobsed treeningud kuni 30 minutit korruga, lisaks lubatud lihtsamad jooksuharjutused. Lubatud mõõdukas intensiivsus (kuni 80% max pulsist).

IV faas (kestusega minimaalselt 1 päev) – alates 24. päevast lubatud komplekssemad, spordiala spetsiifilisemad treeningud kestusega kuni 45 minutit. Lubatud mõõdukas intensiivsus (kuni 80% max pulsist). Lubatud alustada jõutreeningutega.

V faas (kestusega minimaalselt 2 päeva) – alates 25. päevast naasmine normaalse treeningu juurde, treeningu kestus kuni 60 minutit. Lubatud mõõdukas intensiivsus (kuni 80% max pulsist).

VI faas – alates 27. päevast lubatud tavapärane treeningmaht. Võistlemine on lubatud minimaalselt 4 nädala möödudes pärast sümptomite algust.

Tähelepanu! Mis tahes uute kaebuste tekkel tuleb vähendada treeningkoormust vähemalt 24 tunniks. Püsivate kaebuste korral katkestada treeningud täielikult ja võtta ühendust oma perearstiga.

Täpsem info isolatsiooni reeglite kohta Terviseameti [kodulehelt](#).

Juhendi koostaja: Mari Arak, spordimeditsiini eriala arst-resident

Juhend on koostatud tuginedes rahvusvahelisele juhendile: Elliott N, Martin R, Heron N, et al. Infographic. Graduated return to play guidance following COVID-19 infection. *British Journal of Sports Medicine* 2020;54:1174-1175.