

## Strategiepapier Return to Sport (Stand 23.01.2021)

Wie JEDE Virusinfektion ist auch eine Infektion mit SARS-CoV-2 vollständig ausheilen zu lassen, da ansonsten teils schwerwiegende Folgen u.a. für das Herz-Kreislaufsystem, den Herzmuskel oder die Lunge bestehen können.

Einteilung in 3 Gruppen bei positivem PCR-Abstrich:

Gruppe 1: KEINE Symptome

Gruppe 2: milde Symptome, die innerhalb einer Woche wieder abklingen

Gruppe 3: starke und/oder längerdauernde Symptome meist Herz/Lunge betreffend

In ALLEN Gruppen muss vor dem erneuten Belastungsaufbau Symptomfreiheit vorliegen – sonst weitere Behandlungen entsprechend der vorliegenden Symptomatik!!!

VOR Belastungsaufnahme ist eine sportmedizinische Untersuchung durchzuführen. Diese sollte z.B. in der DOSB-Untersuchungsstelle erfolgen, da dort Vergleichswerte VOR der Infektion vorliegen – diese Untersuchung wird regulär für die Kaderathleten über den DOSB abgerechnet.

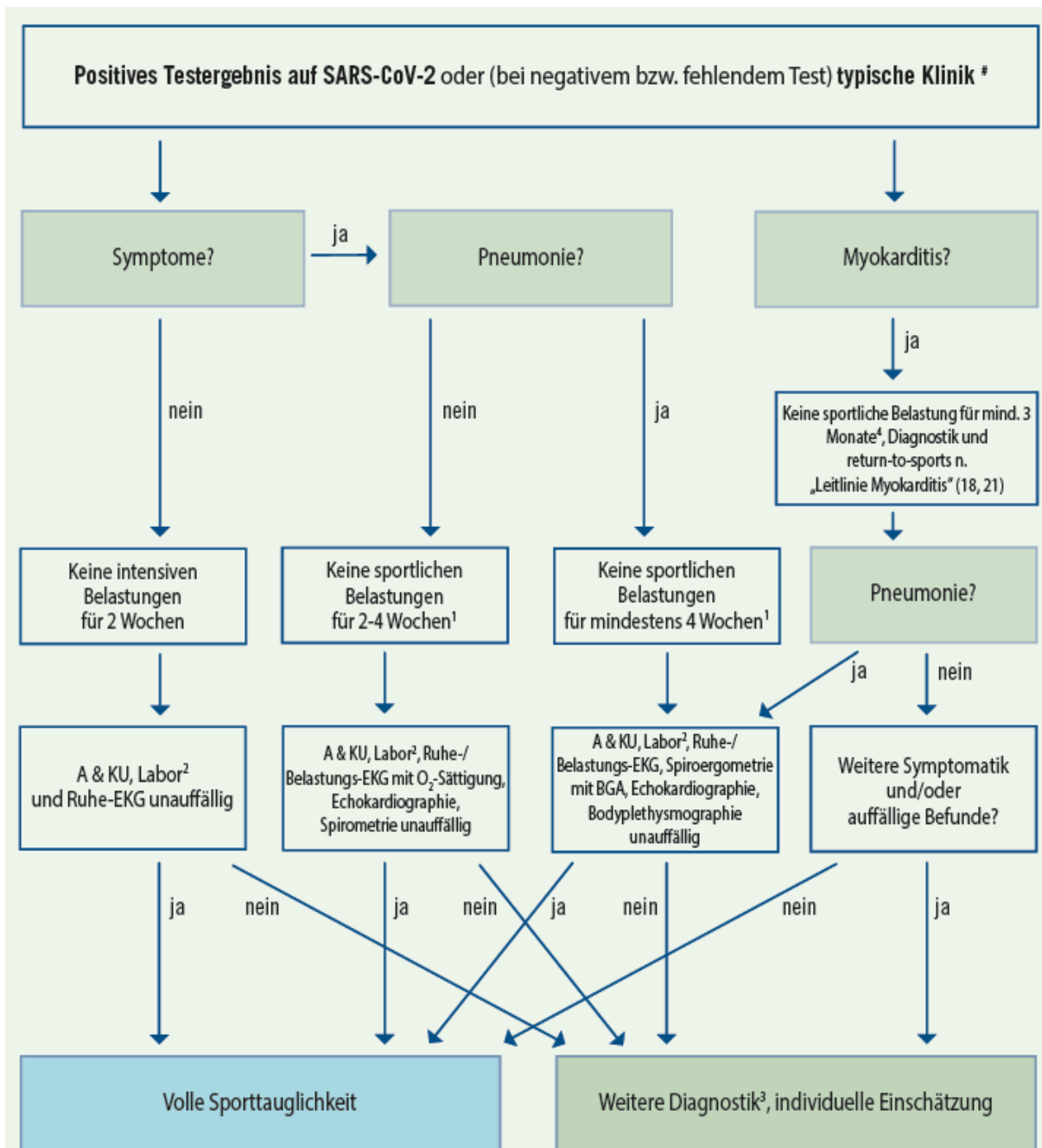
Aufgrund der Quarantäneregeln ist eine 10-tägige Pause vom Sportbetrieb von der entsprechenden Stelle vorgegeben – dies bedeutet KEIN Training mit anderen zB im Fitness. Sportspezifisches Training fällt natürlich auch flach!

In den Gruppen 1 und 2 kann bei SYMPTOMFREIHEIT dann nach den 10 Tagen der Termin zur Kontrolluntersuchung erfolgen und nach diesen Vorgaben ein Belastungsaufbau geplant werden.

In Gruppe 3 wird sich der Zeitraum deutlich länger hinziehen und kann auch mehrere Wochen andauern – dann bei SYMPTOMFREIHEIT entsprechende ausführliche Untersuchungen und langsam zunehmender Belastungsaufbau – hier können auch Kontrolluntersuchungen notwendig sein!

Dr Christian Schneider, 23.01.2021

Rückfragen jederzeit an die eigenen Verbandsärzte oder an die Untersuchungsstellen des Bayerischen Sportärzteverbands



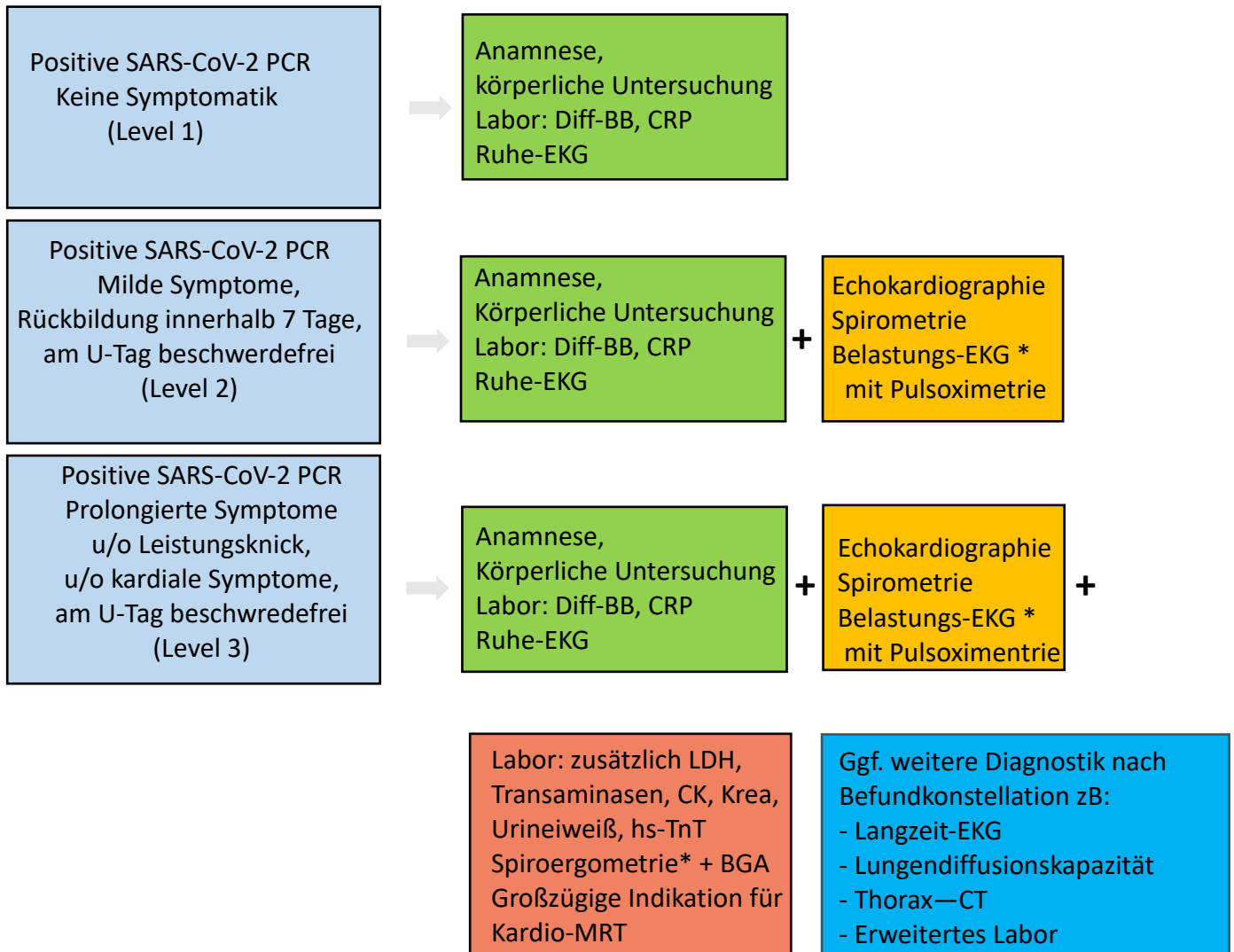
Nieß AM, Bloch W, Friedmann-Bette B, Grim C, Halle M, Hirschmüller A, Kopp C, Meyer T, Niebauer J, Reinsberger C, Röcker K, Scharhag J, Scherr J, Schneider C, Steinacker JM, Urhausen A, Wolfarth B, Mayer F

## Position Stand: Return to Sport in the Current Coronavirus Pandemic (SARS-CoV-2 / COVID-19)

Positionspapier "Return to Sport" während der aktuellen Coronavirus-Pandemie (SARS-CoV-2 / COVID-19)

Aktuelle Untersuchungen, die zB in den Untersuchungszentren durchgeführt werden

(nach Prof Nieß, Tübingen und DOSB-Med. Kommission)



## Aktuelle Empfehlung zum Belastungsaufbau

(nach Prof Nieß, Tübingen und DOSB-Med. Kommission)

