



Liebe o3-Schülerin, lieber o3-Schüler,

Du hast gerade eine Covid-Infektion überstanden – schön, dass du dich wieder gesund fühlst!

Mögliche Folgen einer Covid-Infektion können eine Herzmuskelentzündung (Myokarditis) oder Herzbeutelentzündung (Perikarditis) sein. Beide Komplikationen können auftreten.

Du stehst am Anfang einer hoffentlich langen Karriere im Spitzensport – da wäre eine nicht ausreichende Pause nach einer Covid-Infektion, die eine Schädigung des Herzens auslöst, für den weiteren Verlauf deiner Karriere entweder ein extremer Rückschlag oder gar das Ende deiner Träume. Eine Herzmuskelentzündung kann mit 3-6 Monaten absoluter Sportpause verbunden sein. Deshalb legen wir, das NWKZ Vorarlberg und das Olympiazentrum Vorarlberg, jedem nach einer überstandenen Infektion eine „Return 2 sports“-Untersuchung dringend ans Herz.

Die Untersuchung besteht aus einer sportmedizinischen Untersuchung mit Ruhe EKG und Lungenfunktion, ggf. einem Belastungs-EKG und einem umfassenden Laborbefund (Entzündungswerte, Herzenzyme,). Auch wenn diese Untersuchung mit Kosten verbunden ist, ist es uns sehr wichtig, dass du nach einer ausreichenden Pause so eine Untersuchung absolvierst, bevor du wieder trainierst.

Zudem sollte gerade zum Trainingswiedereinstieg ein stufenförmiges „Return 2 sports“ Protokoll verwendet werden, um den Körper nach Infektion bei Wiedereinstieg nicht zu überlasten. Negativer Test bedeutet nicht 100% Leistungsfähigkeit. Bitte nehmt auch zur Kenntnis, dass Symptomfreiheit bedeutet, dass du weder Schnupfen, Husten, Halsschmerzen, Unwohlsein, verstärkte Müdigkeit hast.

Wir wollen und können nicht verhindern, dass du trainierst, wenn du keine Untersuchung machen willst. Wir weisen dich für diesen Fall aber darauf hin, dass wir keine Verantwortung für deine Gesundheit bzw. für allfällige gesundheitliche Komplikationen übernehmen können, wenn du doch trainierst. In deiner Betreuung werden wir uns an das stufenförmige „Return 2 sports“ Protokoll halten.

Mit deiner Unterschrift bestätigst du (und falls du unter 18 Jahre alt bis mindestens einer deiner Erziehungsberechtigten), dass du diese ernste Bitte verstanden hast und dennoch auch ohne absichernde Untersuchung trainieren willst.





Ort, Datum

Unterschrift Schüler*in

Unterschrift(en) Erziehungsberechtigte

Weiterführende Informationen:

- Konsensus der sportmedizinischen Universitätsinstitute Salzburg, Innsbruck und Wien (05.08.2022): <https://sportmedizin.or.at/sport-nach-covid-19.html>
- Sportärztezeitung - „Return to Sport nach COVID-19“: <https://sportaerztezeitung.com/rubriken/kardiologie/10914/return-to-sport-nach-covid-19/> (Jänner 2022)
- Spektrum der Wissenschaft: „Sport nach Covid ist wie mit angezogener Handbremse“: <https://www.spektrum.de/kolumne/sport-nach-corona-wann-darf-man-wieder-trainieren/2022004>
- pädiatrie schweiz (Fachgesellschaft in der Kinder- und Jugendmedizin): COVID-19 bei jugendlichen AthletenInnen: Diagnose und Return to Sports: <https://www.paediatricschweiz.ch/covid-19-bei-jugendlichen-athleteninnen-diagnose-und-return-to-sports/>





Stufenweise Return-to-Competition*

	Frühester Start		10 Tage nach positiver COVID-19-Testung		Symptombefreiheit		Keine symptommaskierenden Medikamente	
	Stufe 1 Minimum 10 Tage	Stufe 2 Minimum 2 Tage	Stufe 3A Minimum 1 Tag	Stufe 3B Minimum 1 Tag	Stufe 4 Minimum 4 Tage	Stufe 5 frühestens Tag 17	Stufe 6	
Aktivität	minimale Ruhephase	leichte Aktivität	Steigerung Trainingsfrequenz	zunehmende Trainingsdauer	zunehmende Trainingsintensität	Aufnahme normaler Trainingsumfang		Return-to-Competition
erlaubte Übungen	Alltags-Gehen	Gehen, leichtes Joggen, Fahrrad, kein Widerstandstraining	einfache Bewegungsübungen, z.B. Laufübungen	zunehmend komplexere Übungen	normale Trainingsübungen	Aufnahme normaler Trainingsumfang		
% max. Herz-Frequenz		< 70%	< 80%	< 80%	< 80%	normal		
Dauer	10 Tage	< 15 Minuten	< 30 Minuten	< 45 Minuten	< 60 Minuten	Aufnahme normaler Trainingsumfang		
Ziel	kardio-respiratorischer Schutz	Erhöhung Herzfrequenz	gestaffelte, symptomfreie Belastung	koordinierte Übungen und Skills	sportspezifische funktionelle Übungen und Skills	Aufnahme normaler Trainingsumfang		
Monitoring	subjektive Symptome	subjektive Symptome	subjektive Symptome	subjektive Symptome	subjektive Symptome	Aufnahme normaler Trainingsumfang		

* modifiziert nach Elliott, N., et al., Infographic. Graduated return to play guidance following COVID-19 infection. Br J Sports Med 2020

