

Opptrening etter COVID-19

Covid 19- sykdom kan medføre komplikasjoner som hjerte-, lunge-, nyre og blodsykdom.

En forsiktig og gradvis retur til trening og konkurranse, antas å kunne redusere sannsynligheten for følgetilstander. Kunnskap rundt sykdomsforløp og eventuelle senvirkninger av Covid 19 er i stadig utvikling.

Rådene gitt i dokumentet kan endre seg med ny kunnskap.

| Sykdomsforløp | Belastning | Kommentar |
|---|--|--|
| Positiv test, ingen symptomer | Redusere treningsbelastning i 14 dager. Ungdom uten symptomer starter på dag 3 etter karantene | Anbefaler at disse utøverne reduserer både treningsvarighet, hyppighet og intensitet slik at de i praksis ikke blir subjektivt slitne av den treningen som gjennomføres. |
| Mildt sykdomsforløp u/feber | Minimum 7 dager symptomfrie før oppstart | Følge opptreningsplanen for Covid-19 |
| Moderat sykdomsforløp, feber, redusert allmenntilstand | Minimum 14 dager symptomfrie før oppstart | Følge opptreningsplanen for Covid-19 |
| Alvorlig, eller langvarig forløp | Vurderes av kvalifisert helsepersonell | Må følges opp av lege før oppstart av trening. Veiledes individuelt ved oppstart av trening. |
| Ungdom med underliggende sykdommer | Vurderes av kvalifisert helsepersonell | Vurderes av lege tross mildt eller moderat sykdomsforløp |
| All gjennomført trening skal oppleves normal. Redusert funksjonsnivå, økt trettbarhet el. må hensyntas. | | |
| Ved lette plager (økt trettbarhet mv) kan det etter 24 timer med hvile forsøkes siste vellykkede progresjonstrinn. | | |
| Før eventuell oppstart av opptreningsplanen skal det kunne gjennomføres dagligdagse aktiviteter, inkludert 500 meter rask gange, uten følelse av unormal trettbarhet eller tungpust. | | |
| Det skal ikke brukes medisiner relatert til sykdomsforløpet (paracet etc.) | | |
| Kilde: Olympiatoppen Innlandet | | |

Opptrening etter Covid-19

| | Periode 1 | Periode 2 | Periode 3 | Periode 4 | Periode 5 |
|--------------------------|----------------|----------------|-----------|-----------|---------------|
| Antall dager | 1-6 | 7-13 | 14-22 | 23-30 | 31-38 |
| Antall økter | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 |
| Hyppighet | Annen hver dag | Annen hver dag | 2+1 | 3+1 | 3+1 |
| Utholdenhet | 2 | 2 | 3 | 4 | |
| Styrke | 1 | 2 | 3 | 3 | |
| Lengde på økt | 20 min | 40 min | 60 min | 80 min*** | 30-90 min**** |
| Økning av treningslengde | 5-10 min** | 10 min | 5 min | | |
| Intensitettak* | 50-60% | 60-70% | 70-80% | 80-90% | 90%+ |

*prosent av makspuls

** start første økt på 20 min, deretter økes neste økt til 25-30 min og neste til 30-40 min

*** her kan man tilpasse ut fra hvordan type aktivitet og idrett man skal tilbake til

**** varigheten avhenger av type økt. Høyere intensitet – kortere varighet. Rolig langkjøring – opp mot 90+

Styrketrening: tilpass ut fra treningsbakgrunn, idrett, erfaring med styrketrening. Anbefaler at man ikke går over intensitetstaket for perioden og at man følger lengden på styrkeøkten i periode 1 og 2.

Makspuls; 220-alder med 15% feilmargin

Kilde: Sara Martinsen, FRIM