

## Covid-19 Retur til Sport efter COVID-19 infektion

Hvornår er det forsvarligt at genoptage sportsaktiviteter efter smitte med COVID-19? Dansk Idrætsmedicinsk selskab har udarbejdet en guideline for sportsudøvere, der har været smittet med COVID-19 og nu gerne vil vende tilbage til deres sport.

Idrætslæger hos Dansk Idrætsmedicinsk selskab er klar med en ny guideline, der gælder for sportsudøvere, der ønsker at komme retur til sport (RTS) efter et mildt eller moderat sygdomsforløb ved COVID-19 infektion.

[Hent den fulde guide her](#)

Grundlæggende gælder, at man skal kunne sætte flueben ved følgende, før man overvejer at vende tilbage til sin sport efter COVID-19 smitte:

Man skal sørge for minimum 10 dages hvile efter symptomdebut og have været uden symptomer i mindst 7 dage.

Man skal man kunne klare daglige aktiviteter og 500 meters gang i fladt terræn uden at føle sig udtrættet og forpustet.

Derudover er det klogt at starte forsigtigt op i følgende stadier af forskellig varighed:

<b>Stadie 1</b> Minimum 10 dage	Lavt aktivitetsniveau med gang og dagligdags aktiviteter og normal vejrtrækning.
<b>Stadie 2</b> Minimum 2 dage	Puls kan øges en smule. Lette aktiviteter som fx gang, let løb eller motionscykling af en varighed på max 15 min. pr. session.  Styrketræning er udelukket.
<b>Stadie 3a</b> Minimum 1 dag	Frekvensen af træninger kan øges og aktiviteter kan fx bestå af simple træningsøvelser og løb af en varighed på max 30 min. pr. session.
<b>Stadie 3b</b> Minimum 1 dag	Træningslængden kan øges, men bør fortsat holdes på max 45 min. pr. session. Aktiviteterne kan være mere komplekse.  Vejrtrækningen må være let anstrengt, men fortsat rytmisk.
<b>Stadie 4</b> Minimum 2 dage	Normal træning med øget intensitet. Træningspas bør max være på 1 time pr. session.  Vejrtrækningen må være let anstrengt, men fortsat rytmisk.

<b>Stadie 5</b> Tidligst 17 dage efter symptomdebut	Vanlig progression af træning kan genoptages og vejrtrækningen kan belastes fuldt igen.
<b>Stadie 6</b>	Evt. konkurrencedeltagelse kan genoptages.