



# CoVid-19: Return to Sport

**Das neuartige Corona-Virus macht vor dem Sport nicht halt und so steigt auch unter den Sportlern\*innen die Zahl positiver Testergebnisse. Oft liegt nur eine milde Symptomatik vor, häufig ist der Verlauf auch völlig asymptomatisch und die Sportler werden von einem positiven Testergebnis überrascht.**

Untersuchungen zum „Return to Sport“ nach Erkrankungen oder Verletzungen sind ein wesentlicher Bestandteil sportmedizinischer Untersuchungen in der Praxis. Hierbei muss die Frage beantwortet werden, ob nach Verletzungen oder Erkrankungen wieder die volle Sporttauglichkeit besteht und gefahrlos trainiert oder an Wettkämpfen teilgenommen werden kann.

Bei der CoVid-19 Erkrankung war schnell klar, dass nicht nur die Atemwege betroffen sind, sondern dass auch weitere Organe wie das Herz, die Nieren, die Muskulatur oder das Nervensystem involviert sein können. Eine mögliche Beteiligung des Herzens mit Ausprägung einer Herzmuskelentzündung (Myokarditis) ist für die Sportler von besonderer Bedeutung.

Bereits im Mai 2020 waren Empfehlungen zu Trainingspausen und sportmedizinischen Untersuchungen nach Ausbruch einer CoVid-Erkrankung veröffentlicht worden. Selbst bei einem asymptomatischen Verlauf sollte nicht intensiv trainiert werden (was bei einem positiven Befund und der damit verbundenen Quarantäne ohnehin meistens nicht möglich ist), bei Vorliegen von leichten Symptomen wird eine Sportpause von 2-4 Wochen je nach klinischem Verlauf empfohlen.



## **AN BELASTUNGEN HERANTASTEN**

Schwerere Verläufe müssen immer individuell beurteilt werden. Sportler, die in Quarantäne waren und zur Untätigkeit gezwungen waren, entwickeln schnell wieder einen Drang zur Bewegung. Leistungssportler wollen möglichst wenige Trainingstage verlieren, um schnell einen entstandenen Trainingsrückstand wieder aufzuholen. Aber auch hier gilt: Lieber einen Tag länger warten und sich in Ruhe wieder an Belastungen herantasten und gewöhnen.

Um die oben beschriebenen Organmanifestationen nicht zu übersehen, wird auch bei asymptomatischem oder nur mildem Verlauf eine sportmedizinische Untersuchung empfohlen. Der Umfang einer solchen Untersuchung richtet sich nach dem Verlauf bzw. der Schwere einer Infektion/Erkrankung mit dem Corona-Virus. Sie soll einen Beitrag dazu leisten, dass das Training wieder mit größtmöglicher Sicherheit aufgenommen werden kann.