

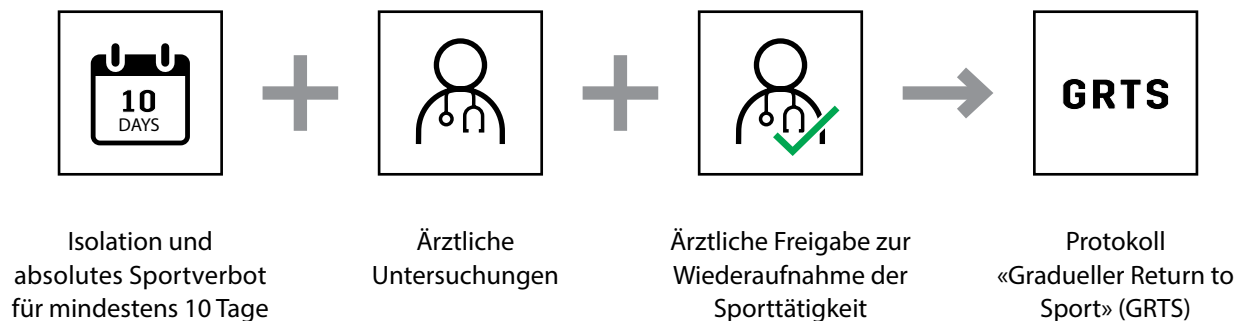
Protokoll

«Gradueller Return to sport» nach COVID-19

Stand: 17.03.2021

Das vorliegende Protokoll richtet sich an Ärzt*innen sowie Chief Medical Officers der nationalen Sportverbände. Es ergänzt die Flowcharts «[SARS-CoV-2 – Return to training and competition](#)» und präzisiert den Prozess zurück zur Sporttätigkeit nach einer COVID-19-Infektion von Athlet*innen.

Das Protokoll beschreibt eine **stufenweise Steigerung** der sportlichen Aktivität bis hin zur vollen Sporttauglichkeit. Bevor ein*e Athlet*in die Sporttätigkeit nach einer COVID-19-Infektion wieder aufnehmen kann, sind in jedem Fall die Empfehlungen gemäss Flowcharts «[SARS-CoV-2 – Return to training and competition](#)» zu befolgen und mindestens folgende Schritte durchlaufen worden:



Der graduelle Return to Sport (GRTS) erfolgt unter ärztlicher Aufsicht und nach den Empfehlungen im untenstehenden Stufenmodell. Der Übergang von einer in die nächsthöhere Phase erfolgt ausschliesslich, wenn die vorangehende Phase ohne Beschwerden und Symptome durchlaufen wurde. Treten beim Durchlaufen des GRTS Symptome auf (einschliesslich übermässiger Müdigkeit), muss die Athlet*in in die vorangehende Phase zurückkehren und darf erst nach 24 Stunden Ruhezeit ohne Symptome wieder fortfahren.

| | Stufe 0 Minimum 10 Tage | Stufe 1 Minimum 2 Tage | Stufe 2a Minimum 1 Tag | Stufe 2b Minimum 1 Tag | Stufe 3 Minimum 3 Tage | Stufe 4 Frühestens nach 17 Tagen | Stufe 5 |
|--|---|---|---|---|---|---|--|
| Isolation Quarantäne | | | | | | | |
| Aktivitätsbeschreibung | Minimale Ruhepause | Leichte körperliche Aktivität | Trainingsfrequenz erhöhen | Trainingsdauer erhöhen | Trainingsintensität erhöhen | Normales Training wieder aufnehmen | Return to Competition in sportsspezifischem Zeitplan |
| Erlaubte Aktivitäten | Gehen, Alltagsaktivitäten, kein Sport | Gehen, leichtes Joggen, Ergometer, kein Krafttraining | Einfache Bewegungsaktivität, z.B. Lauschule | Steigerung zu komplexeren Trainingsaktivitäten | Übliche Trainingsaktivitäten | Übliche Trainingsaktivitäten | |
| Belastungsintensität (% max. Herzfrequenz) | | <70% | <80% | <80% | <80% | Übliche Trainingsintensität | |
| Belastungsdauer | | <15 Min.) | <30 Min.) | <45 Min.) | <60 Min.) | Übliche Trainingsdauer | |
| Zielsetzung in dieser Phase | Erholungszeit ermöglichen, Kardiorespiratorisches System schützen | Herzfrequenz erhöhen | Belastung graduell erhöhen, managen von postviralen Ermüdungssymptomen | Bewegungskoordination und Technik/Taktik | Vertrauen wiederherstellen, Leistungsfähigkeit aufbauen | Körperliche Leistungsfähigkeit wiederherstellen | |
| Monitoring | - Subjektive Symptome ¹ - Ruhepuls - I-PRRS ² | - Subjektive Symptome ¹ - Ruhepuls - I-PRRS ² - RPE ³ | - Subjektive Symptome ¹ - Ruhepuls - I-PRRS ² - RPE ³ | - Subjektive Symptome ¹ - Ruhepuls - I-PRRS ² - RPE ³ | - Subjektive Symptome ¹ - Ruhepuls - I-PRRS ² - RPE ³ | - Subjektive Symptome ¹ - Ruhepuls - I-PRRS ² - RPE ³ | |

¹ Subjektive Symptome: z.B. Schlaf, Stress, Müdigkeit, Muskelkater.

² [I-PRRS: Injury – Psychological Readiness to Return to Sport.](#)

³ [RPE: Rated Perceived Exertion Scale](#) (siehe Maier, T. et al. 2016, S.83).

COVID-19: Return to sport

Referenzen

Stand: 17.03.2021

Elliott, N., Martin, R., Heron, N., Elliott, J., Grimstead, D., & Biswas, A. (2020). Infographic. Graduated return to play guidance following COVID-19 infection. *Br J Sports Med*, 54(19), 1174-1175.

Glazer, D. D. (2009). Development and preliminary validation of the Injury-Psychological Readiness to Return to Sport (I-PRRS) scale. *Journal of athletic training*, 44(2), 185-189.

Löllgen, H., & Ulmer, H. V. (2004). Das «Gespräch» während der Ergometrie: Die Borg-Skala. *Dtsch Arztebl*, 101(15), A1014-A1015.

Maier, T., Gross, M., Trösch, S., Steiner, T., Müller, B., Bourban, P., ... Tschopp, M. (2016). *Manual Leistungsdiagnostik*. Swiss Olympic.

Psychological Readiness to Return to Sport Scale. Abgerufen am 30. März 2021, von momsTEAM: