

Návrat k športu po (nielen) COVID-19

- Pre deti je mimoriadne dôležitý pohyb a fyzická aktivita. Prospieva telesnému i psychickému zdraviu.
- Vplyv na návrat k športu má najmä závažnosť prekonanej infekcie, ale aj vek dieťaťa a jeho celkové zdravie a pridružené ochorenia
- Doprajte dieťaťu dostatočné zotavenie po chorobe, zvyčajne minimálne 7 dní po odznení príznakov
- Návrat k športu má byť postupný, najmä u detí nad 12 rokov so stredne závažnom priebehu
- Po závažnom priebehu ochorenia nesmie dieťa začať športovať bez odporúčania kardiológa a pneumológa
- Dieťa nesmie športovať, ak má pri námahe prejavy sťaženého dýchania, bolesti na hrudi, búšenia srdca a pocitu na odpadnutie so závratou

→ Posudzovanie návratu k športu po ochorení

→ Ak malo vaše dieťa mierny priebeh alebo bolo bez príznakov a je **MLADŠIE ako 12 rokov:**

→ Ak malo vaše dieťa mierny priebeh alebo bolo bez príznakov a je **STARŠIE ako 12 rokov:**

→ Ak malo vaše dieťa stredne závažný priebeh a je **MLADŠIE ako 12 rokov:**

→ Ak malo vaše dieťa stredne závažný priebeh a je **STARŠIE ako 12 rokov**

→ Ak malo vaše dieťa **závažný priebeh bez ohľadu na vek alebo po prekonaní MIS-C**

Varovné príznaky u detí pri športovej aktivite/tréningoch:

- búšenie srdca
- bolesť na hrudi
- pri športovaní - sťažené dýchanie (dušnosť), neprimeraná námaha, kašeľ
- v pokoji po športe - opuch a bolesť končatiny bez úrazu, sťažené dýchanie a rýchly tlkot srdca (možná zrazenina krvi – trombóza)
- závrat alebo odpadnutie počas cvičenia alebo po ňom

Okamžite ukončite cvičenie a tréning, kým dieťa nebude vyšetrené lekárom!

Posudzovanie návratu k športu po ochorení:

Odporúčania pre návrat k hrám a bežnej fyzickej aktivite po prekonaní COVID-19 sú zhrnuté v článku Covid-19 (Čo by mali rodičia vedieť o COVID-19). Iné odporúčania platia pre deti a dospievajúcich, ktorí sú aktívnymi športovcami, a to nielen po prekonaní Covid-19, ale aj po iných chorobných stavoch.

O športovej aktivite detí hovoríme vtedy, keď sú deti zapojené do organizovaného tímového alebo individuálneho športu, pričom sa pripravujú na súťaže alebo súťažia. Ide o systematický a zvyčajne intenzívny tréning. Odborníci odporúčajú iný prístup u detí do 12 rokov a detí starších ako 12 rokov. Pre deti do 12 rokov sú pravidlá menej prísne, keďže u týchto detí sa nepredpokladá taká výrazná fyzická záťaž ako detí starších.

Odporúčania sú vypracované odborníkmi na zdravie detí z radov primárnych pediatrov, detských kardiológov, pľúcnych lekárov a športových lekárov.

Ak vaše dieťa prekonalo COVID-19 alebo iné akútne ochorenie ako je napríklad chrípka a je aktívnym športovcom, návrat k športu záleží nielen od jeho veku, ale aj od jeho celkového zdravia a od pridružených ochorení, ktoré komplikujú následky ochorenia COVID-19.

Odporúčania sú rozdelené podľa priebehu samotnej infekcie koronavírusom.

Závažnosť prekonaného ochorenia COVID-19:

Mierny priebeh (sem patrí aj bezpríznaková infekcia):

horúčka (nad 38⁰C) menej ako 4 dni, bolesti svalov alebo únava menej ako 1 týždeň, príznaky nachladnutia, mierna bolesť hlavy, mierny kašeľ, bolesť brucha, krátke vracanie alebo hnačka a pod.

Stredne závažný priebeh:

horúčka (nad 38⁰C) 5 a viac dní, viac ako 1 týždeň trvajúca výrazná bolesť svalov a únava, výrazné vracania a hnačky, kedy dieťa nemá dostatok tekutín (je dehydratované), zápal pľúc, príznaky zo strany srdca (búšenie srdca, bolesť na hrudi mimo kašľania), závrate až odpadnutia a pod.

Závažný priebeh:

ťažko choré deti, ktoré sú prijaté do nemocníc na oddelenia intenzívnej starostlivosti, deti s postkovidovým MIS-C

Ak malo vaše dieťa mierny priebeh alebo bolo bez príznakov a je MLADŠIE ako 12 rokov:

- Návrat k športu je možný najmenej 10 dní od začiatku ochorenia a zároveň vaše dieťa nesmie mať najmenej 7 dní príznaky ochorenia COVID-19 (okrem straty chuti a čuchu – tie pretrvávajú dlhšie a nemajú vplyv na návrat k športu).
- Dieťa pred návratom k aktívnemu športu nesmie mať žiadne príznaky zo strany srdca a dýchania pri normálnych denných aktivitách.
- Počas ochorenia výkonnosť a kondícia výrazne klesajú, a tým je začiatkové obdobie tréningu výrazne rizikové pre vznik úrazov a preťaženia.

- Postupne zaradte dieťa do športovej aktivity so stúpajúcou záťažou, ktorá sa riadi podľa toho, ako vaše dieťa toleruje záťaž.

Dôsledne sledujte reakciu dieťaťa na záťaž - vaše dieťa nesmie mať žiaden z nasledujúcich príznakov:

- **Bolesť na hrudi**
- **Sťažené dýchanie – pocit nedostatku vzduchu, nemožnosti plne sa nadýchnuť, alebo ťažkosti pri výdychu**
- **Pocit búšenia srdca, rýchly tlkot srdca**
- **Pocit na odpadnutie – závraty, točenie hlavy, zahmlievanie pred očami**

Ak má tieto príznaky, ukončite športovú aktivitu a kontaktujte svojho pediatra!

Ak malo vaše dieťa mierny priebeh alebo bolo bez príznakov a je STARŠIE ako 12 rokov:

- Návrat k športu je možný najmenej 10 dní od začiatku ochorenia a zároveň vaše dieťa nesmie mať najmenej 7 dní príznaky ochorenia COVID-19 (okrem straty chuti a čuchu – tie pretrvávajú dlhšie a nemajú vplyv na návrat k športu).
- Dieťa pred návratom k aktívnemu športu nesmie mať žiadne príznaky zo strany srdca a dýchania pri normálnych denných aktivitách.
- Počas ochorenia výkonnosť a kondícia výrazne klesajú, a tým je začiatkové obdobie tréningu výrazne rizikové pre vznik úrazov a preťaženia.
- Pri dobrých výsledkoch vyšetrení je približný plán návratu k športu nasledovný: prvý týždeň – minimálne 5 dní postupné zvyšovanie záťaže:
Deň 1-2: ľahká aktivita ako je rýchla chôdza, ľahký jogging, stacionárny bicykel cca 15 minút, nerobiť silové cvičenia (intenzita menej ako 70% z maximálnej srdcovej frekvencie),
Deň 3: pomalý beh 2-3 kilometre, pridávať stacionárny bicykel do 30 minút (intenzita menej ako 80% z maximálnej srdcovej frekvencie)
Deň 4: začať tréning konkrétneho športu do 45 minút, ľahké silové cvičenia
Deň 5: tréning do 60 minút
Deň 6: normálny tréning.
Ak dieťa dobre zvláda záťaž a je bez príznakov, po 7 dňoch od návratu ku športu môže súťažiť alebo hrať zápasy v kolektívnych športoch.

Dôsledne sledujte reakciu dieťaťa na záťaž - vaše dieťa nesmie mať žiaden z nasledujúcich príznakov:

- **Bolesť na hrudi**
- **Stážené dýchanie – pocit nedostatku vzduchu, nemožnosti plne sa nadýchnuť, alebo ťažkosti pri výdychu**
- **Pocit búšenia na srdci, rýchly tlkot srdca**
- **Pocit na odpadnutie – závraty, točenie hlavy**

Ak má tieto príznaky, ukončite športovú aktivitu a kontaktujte svojho pediatra!

- **Sledovať treba aj náladu dieťaťa, príznaky úzkosti alebo neprimeraného smútku – prerušenie obvyklých detských aktivít a kontaktov s rovesníkmi, ako aj pocit nedostatočnej výkonnosti a únavy na tréningoch môže spôsobiť duševné poruchy u detí.**

Ak malo vaše dieťa stredne závažný priebeh a je MLADŠIE ako 12 rokov:

- Návrat k aktívnemu športu konzultovať vždy s pediatrom – za týmto účelom ho kontaktujte najskôr 10 dní od začiatku ochorenia COVID-19 a minimálne 7 dní od vymiznutia príznakov.
- **Detský lekár vaše dieťa vyšetří a rozhodne, či sú potrebné špeciálne vyšetrenia a odporučí plán návratu k aktívnemu športu.** Dovtedy dieťa nesmie športovať.
- **Všetky deti s prekonaným zápalom pľúc nesmú športovať minimálne 14 dní po vymiznutí príznakov ochorenia, ďalší postup určí pediater**
- Pri dobrých výsledkoch vyšetrení je približný plán návratu k športu nasledovný: prvý týždeň – minimálne 5 dní postupné zvyšovanie záťaže:

Deň 1-2: ľahká aktivita ako je rýchla chôdza, ľahký jogging, stacionárny bicykel cca 15 minút, nerobiť silové cvičenia (intenzita menej ako 70% z maximálnej srdcovej frekvencie),

Deň 3: pomalý beh 2-3 kilometre, pridávať stacionárny bicykel do 30 minút (intenzita menej ako 80% z maximálnej srdcovej frekvencie)

Deň 4: začať tréning konkrétneho športu do 45 minút, ľahké silové cvičenia

Deň 5: tréning do 60 minút

Deň 6: normálny tréning.

Ak dieťa dobre zvláda záťaž a je bez príznakov, po 7 dňoch od návratu ku športu môže súťažiť alebo hrať zápasy v kolektívnych športoch.

Dôsledne sledujte reakciu dieťaťa na záťaž - vaše dieťa nesmie mať žiaden z nasledujúcich príznakov:

- **Bolesť na hrudi**
- **Sťažené dýchanie – pocit nedostatku vzduchu, nemožnosti plne sa nadýchnuť, alebo ťažkosti pri výdychu**
- **Pocit búšenia na srdci, rýchly tlkot srdca**
- **Pocit na odpadnutie – závraty, točenie hlavy**

Ak má tieto príznaky, ukončite športovú aktivitu a kontaktujte svojho pediatra!

- **Sledovať treba aj náladu dieťaťa, príznaky úzkosti alebo neprimeraného smútku – prerušenie obvyklých detských aktivít a kontaktov s rovesníkmi, ako aj pocit nedostatočnej výkonnosti a únavy na tréningoch môže spôsobiť duševné poruchy u detí.**

Ak malo vaše dieťa stredne závažný priebeh a je STARŠIE ako 12 rokov

- Návrat k aktívnemu športu konzultovať vždy s pediatrom – za týmto účelom ho kontaktujte najskôr 10 dní od začiatku ochorenia COVID-19 a minimálne 7 dní od vymiznutia príznakov.
- **Detský lekár vaše dieťa vyšetří a rozhodne**, ktoré špeciálne vyšetrenia sú potrebné a odporučí plán návratu k aktívnemu športu. Dovtedy dieťa nesmie športovať.
- **Všetky deti s prekonaným zápalom pľúc nesmú športovať minimálne 14 dní po vymiznutí príznakov ochorenia, ďalší postup určí pediater**
- Pri dobrých výsledkoch vyšetrení je približný plán návratu k športu nasledovný: minimálne 7 dní postupné zvyšovanie záťaže:

Deň 1-3: ľahká aktivita ako je rýchla chôdza, ľahký jogging, stacionárny bicykel cca 15 minút, nerobiť silové cvičenia (intenzita menej ako 70% z maximálnej srdcovej frekvencie),

Deň 4-5: pomalý beh 2-3 kilometre, pridávať stacionárny bicykel do 30 minút (intenzita menej ako 80% z maximálnej srdcovej frekvencie)

Deň 6: začať tréning konkrétneho športu do 45 minút, ľahké silové cvičenia

Deň 7: tréning do 60 minút

Deň 8-10: normálny tréning.

Ak dieťa dobre zvláda záťaž a je bez príznakov, po 10 dňoch od návratu ku športu môže súťažiť alebo hrať zápasy v kolektívnych športoch. **Plán návratu k športu však vždy závisí od celkového zdravotného stavu dieťaťa, riadte sa odporúčaniami lekára.**

Dôsledne sledujte reakciu dieťaťa na záťaž - vaše dieťa nesmie mať žiaden z nasledujúcich príznakov:

- **Bolesť na hrudi**
- **Sťažené dýchanie – pocit nedostatku vzduchu, nemožnosti plne sa nadýchnuť, alebo ťažkosti pri výdychu**
- **Pocit búšenia na srdci, rýchly tlkot srdca**
- **Pocit na odpadnutie – závraty, točenie hlavy**

Ak má tieto príznaky, ukončite športovú aktivitu a kontaktujte svojho pediatra!

- **Sledovať treba aj náladu dieťaťa, príznaky úzkosti alebo neprimeraného smútku – prerušenie obvyklých detských aktivít a kontaktov s rovesníkmi, ako aj pocit nedostatočnej výkonnosti a únavy na tréningoch môže spôsobiť duševné poruchy u detí.**

Ak malo vaše dieťa závažný priebeh bez ohľadu na vek alebo po prekonaní MIS-C

- dieťa nesmie začať športovať bez schválenia pediatrom a odborným lekárom (kardiológ, pneumológ a pod.)

Tieto informácie sú určené na vzdelávacie účely, Vy, čitateľ, preberáte plnú zodpovednosť za spôsob ich použitia.

MUDr. Beata Kartousová, MUDr. Erika Goldschmidtová
Výbor SSPPS