

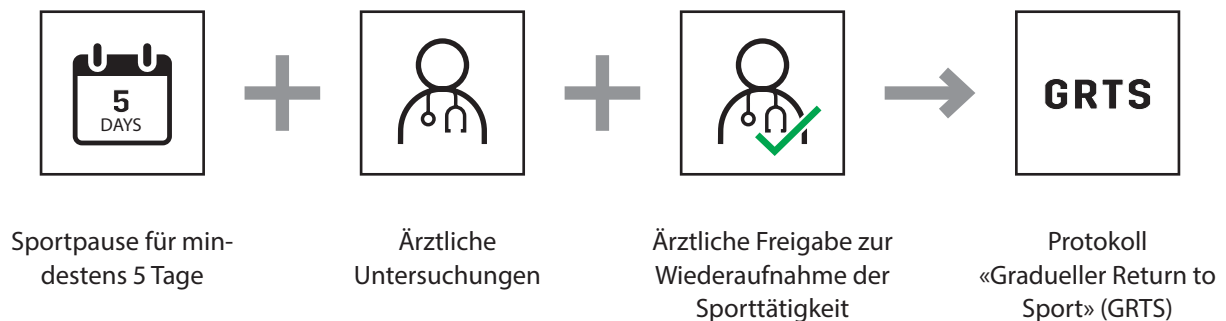
Protokoll

«Gradueller Return to sport» nach COVID-19






Stand: 01.05.2022

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 5 Tage	Stufe 1 Minimum 2 Tage	Stufe 2a Minimum 1 Tag	Stufe 2b Minimum 1 Tag	Stufe 3 Minimum 3 Tage	Stufe 4 Wenn Stufen 1-3 ohne Beschwerden durchlaufen	Stufe 5
Sportpause							
Aktivitätsbeschreibung	Minimale Ruhepause	Leichte körperliche Aktivität	Trainingsfrequenz erhöhen	Trainingsdauer erhöhen	Trainingsintensität erhöhen	Normales Training wieder aufnehmen	Return to Competition in sportspezifischem Zeitplan
Erlaubte Aktivitäten	Gehen, Alltagsaktivitäten, kein Sport, lockeres Grundlagentraining wenn 48h keine Symptome	Gehen, leichtes Joggen, Ergometer, kein Krafttraining	Einfache Bewegungsaktivität, z.B. Laufschule	Steigerung zu komplexeren Trainingsaktivitäten	Übliche Trainingsaktivitäten	Übliche Trainingsaktivitäten	
Belastungsintensität (% max. Herzfrequenz)						Übliche Trainingsintensität	
Belastungsdauer						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: 01.05.2022

1. 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.
2. 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.
3. Löllgen, H., & Ulmer, H. V. (2004). Das «Gespräch» während der Ergometrie: Die Borg-Skala. *Dtsch Arztebl*, 101(15), A1014-A1015.
4. Maier, T., Gross, M., Trösch, S., Steiner, T., Müller, Bourban, P., Schärer, C., Hübner, K., Wehrli, J. & Tschopp, M. (2016). *Manual Leistungsdiagnostik*. Swiss Olympic.
5. Psychological Readiness to Return to Sport Scale. Abgerufen am 30. März 2021, von momsTEAM: