

**HANDOUT PRO SPORTOVCE
A REALIZAČNÍ TÝMY
(LÉKAŘSKÉ A TRENÉRSKÉ)
ZAJIŠŤUJÍCÍ PÉČI O SPORTOVCE**
Souhrn nejdůležitějšího pro praktické účely

Originální článek:

Hrdlička F, Větvička J et al. Komplexní interdisciplinární pohled na návrat ke sportu po prodělání infekce COVID-19.
Vnitřní Lékařství. 2021; 67(1): před publikací

SCREENING PŘED KAŽDÝM TRÉNINKEM (dospělí sportovci sami, u nezletilých rodiče)
V případě podezření na infekci Covid-19 (přítomnost kteréhokoliv příznaku z níže uvedených) se sportovec preventivně nezúčastní tréninku a kontaktuje příslušného lékaře ke konzultaci.
Zvýšená teplota
Nově vzniklý kašel
Dušnost
Bolest v krku
Změna či ztráta chuti/ čichu
Celková únava
V posledních 14 dnech kontakt s osobou s podezřením nebo potvrzenou infekcí Covid-19.

Tabulka 1. Screening příznaků Covid-19. Upraveno dle The Football Association, 2020.

<u>LOKÁLNÍ</u> (nos, hrdlo)	<u>REGIONÁLNÍ</u> (hrudník, hlava, krk)	<u>SYSTÉMOVÉ</u>
Bolest v krku	Suchý kašel	Horečka
Chrapot	Vlhký kašel	Zimnice
Ucpaný nos	Dechové obtíže	Ztráta chuti/ čichu
Rýma	Zrychlené dýchání	Bolesti svalů/ kloubů
Tlak v oblasti nosních dutin	Dušnost	Kožní projevy (zarudnutí, kopřivka)
Kýchání	Bolest na hrudi	Zažívací potíže (nevolnost, zvracení)
Změna funkce čichu	Bolest hlavy	Encefalopatie - příznaky narušení mozkových funkcí
Změna funkce chuti	Zánět spojivek	

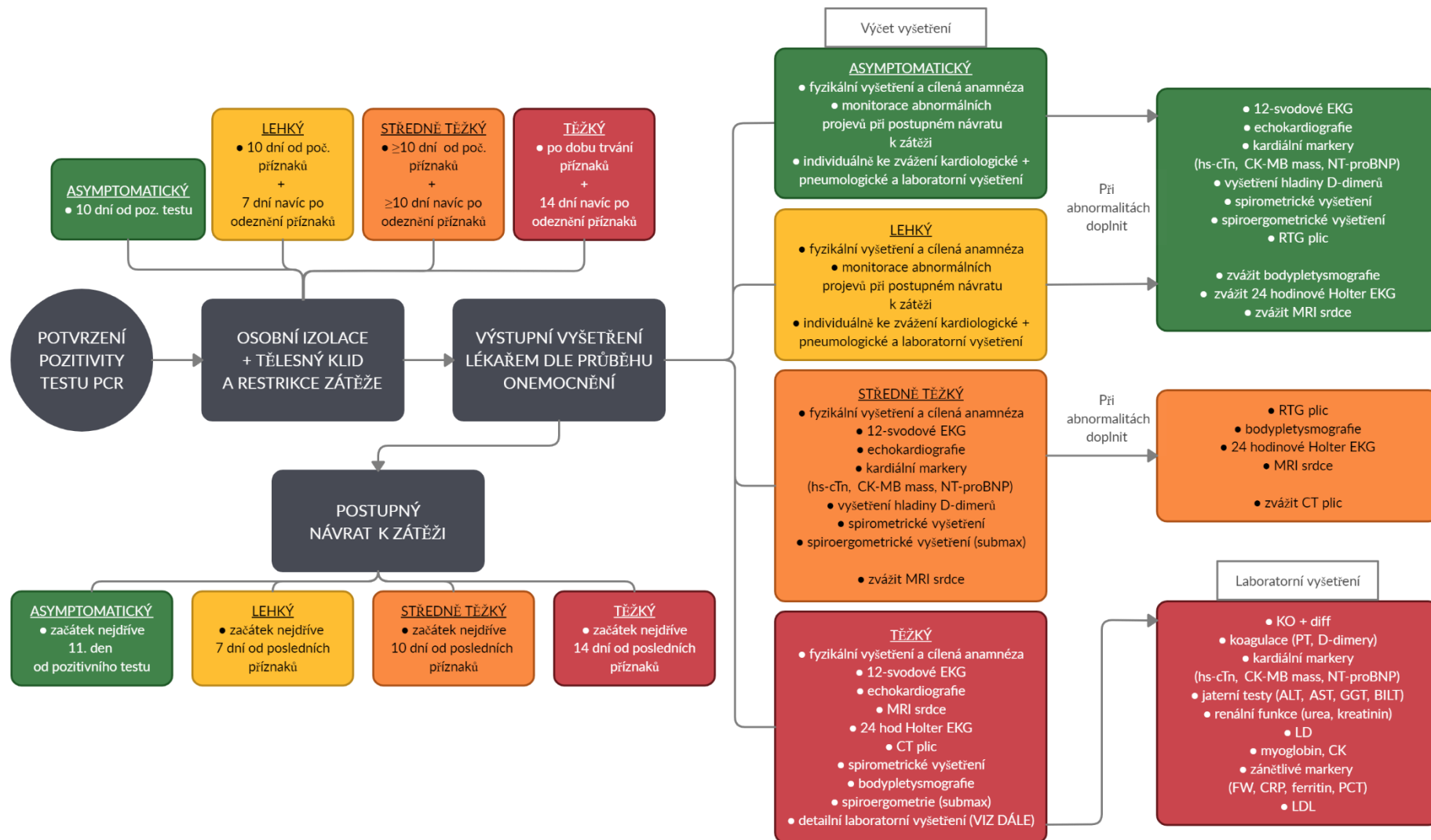
Tabulka 2. Dělení příznaků Covid-19. Upraveno dle Verwoert et al., 2020.

	Fáze 1	Fáze 2	Fáze 3A	Fáze 3B	Fáze 4	Fáze 5	Fáze 6
Minimální počet dní fáze	10	2	1	1	2	Návrat k normálnímu náročnějšímu tréninku. (Nejdříve 17. den)	Návrat k zápasové/ soutěžní zátěži časově specificky dle konkrétního sportu.
Povolená cvičení	Chůze, běžné denní aktivity	Chůze, lehký výklus, rotoped, bez silového tréninku	Jednoduché pohybové aktivity - např. běžecká cvičení	Komplexnější tréninkové jednotky	Normální tréninkové aktivity		
% max tepové frekvence	-	<70 %	<80 %	<80 %	<80 %		
Doba trvání	-	<15 min	<30 min	<45 min	<60 min		
Cíl	Protektce srdce a plic	Zvýšit tepovou frekvenci	Postupné zvyšování zátěže. Management poinfekčních únavových symptomů	Trénink koordinace, dovedností a taktiky.	Návrat sebedůvěry a test funkčních bariér.		

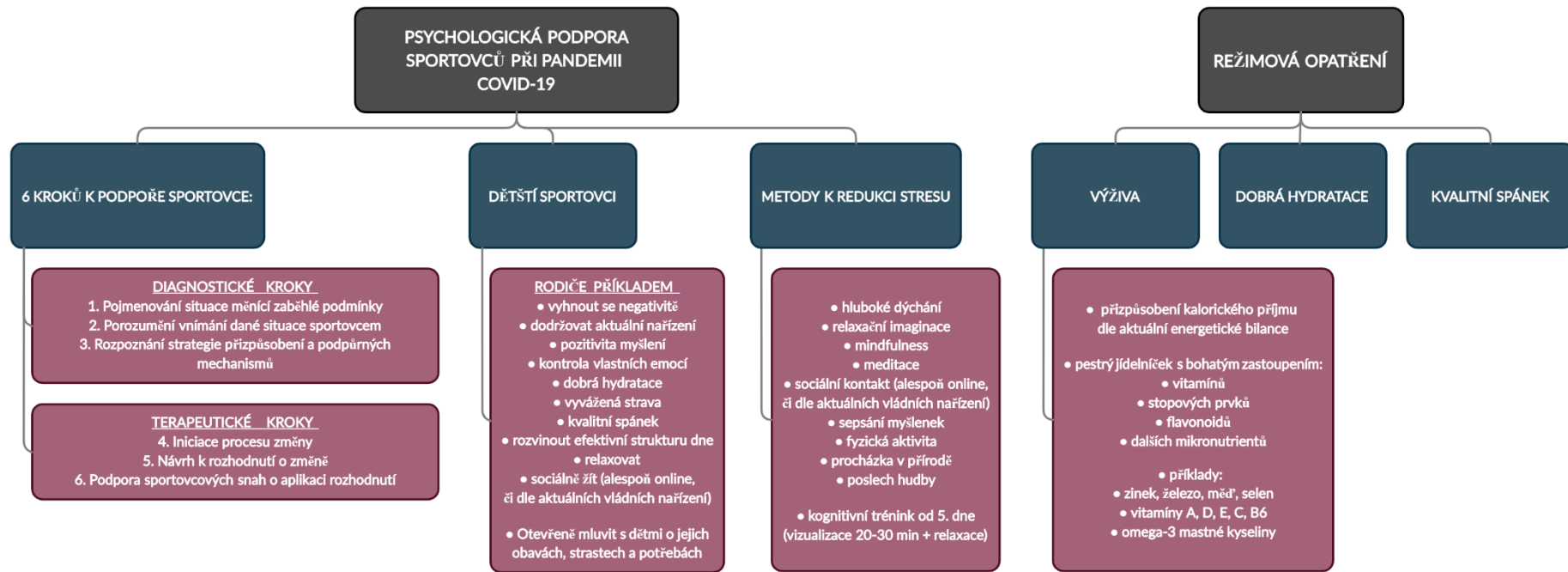
Tabulka 3. Postupný návrat k zátěži. Upraveno dle Elliott et al., 2020.

SOUHRN DOPORUČENÍ KE SPRÁVNÉMU POSTUPU PŘI INFEKCI COVID-19 U SPORTOVců
1. Screening příznaků infekce Covid-19 před každým tréninkem. Při podezření preventivní přijetí osobní karantény.
2. Včasná komunikace se zodpovědným (týmovým, klubovým, sportovním, střediskovým, svazovým, atp.) lékařem.
3. Provedení PCR testu.
4. Při pozitivitě testu → osobní izolace, restrikce zátěže (včetně náročnějších domácích činností), režimová opatření, farmakoterapie dle doporučení lékaře.
5. Výstupní vyšetření lékařem - konkrétní postup vyšetření dle průběhu onemocnění.
6. Postupný návrat k zátěži - dávkování a dynamika se odvíjejí od výsledků testové baterie (pozdvolný nárůst objemu, intenzity a počtu opakování příslušných tréninkových modalit).
7. Proces postupného zatěžování má nejen tréninkovou funkci, ale také diagnostickou a zpětnovazebnou.
8. Sebemonitorace např. za pomoci škálování subjektivního vjemu vyčerpání po tréninkových jednotkách (session-Rating of Perceived Exertion - sRPE, modifikovaná Borgova škála). Minimální trvání jednotlivých fází návratu k zátěži je třeba respektovat. Při netolerování dané úrovně se sportovec vrací o krok zpět, či zařadí den volna.
9. Zodpovědně vedený návrat je efektivnější a bezpečnější.
10. Zvážit mimořádnou sportovní prohlídku před návratem k plné sportovní přípravě v rámci posouzení zdravotní způsobilosti ke sportu (dle zákona č. 373/2011 Sb., o specifických zdravotních službách, ve znění Vyhlášky o zdravotní způsobilosti k tělesné výchově a sportu, čítace 391/2013 Sb.)

Tabulka 4. Souhrn doporučení ke správnému postupu při infekci Covid-19 u sportovců.



Obrázek 1. Časová osa při onemocnění Covid-19: Postup od pozitivního testu po Return To Play.



Obrázek 2. Psychologická podpora a režimová opatření sportovců při pandemii Covid-19.