

Az életével játszhat az a sportoló, aki túl korán tér vissza a koronavírus után

[Dajka Balázs](#)

2020. 09. 16.

Egyre több csapatnál dőlnek ki játékosok a koronavírus miatt, ami alaposan megnehezíti az edzők helyzetét, és a hiányzók miatt több meccs, rosszabb esetben akár a bajnokság is elúszhat. Az Országos Sportegészségügyi Intézet a lehetséges szövődményeket figyelembe véve olyan ajánlást adott közre, ami érzékenyen érintheti a klubokat, de az edzés közben elhunyt, korábban a koronavírus fertőzésen átesett birkózó, Tóth Bendegúz esete intő jel lehet mindenki, így a szabadidő-sportolók számára is, akik ráadásul nincsenek körülveve profi orvosi stábbal.

Bár az aktív koronavírus-fertőzöttek száma itthon két hét alatt a négy és félszeresére nőtt (2100 volt szeptember 1-jén, most pedig 9653), ahogy az iskolákat nem zárták be, úgy a különböző csapatsportok bajnokságait sem szakították félbe.

A sportszakmai szempontok mellett az orvosi tényezőket is figyelembe kell venni a koronavírus-járvány idején.

Ha pozitív koronavírus tesztet produkált egy sportoló, onnantól már nem az a fontos, hogy kontaktsportot űz-e, vagy – mint a futballisták – szabadtéren mozog, hanem azt kell szem előtt tartani, hogy mindenkire egyformán kockázatos lehet a vírus kardiológiai szempontból. A kardiológiai protokoll ilyen szempontból minden sportlóra egyformán vonatkozik, nyilatkozta a 24.hu-nak Dr. **Toman József**, az Országos Sportegészségügyi Intézet keretein belül működő Válogatott Kereteket Ellátó Szolgálat vezető keretorvosa.

Ahogy beköszöntött ez a vírus, az első tünetek klasszikusan a tüdőt érintő tünetek voltak, ezért a legtöbb ember számára a koronavírus egy felső légúti és tüdőbetegségként jelenik meg. Sajnos idővel kiderült, hogy a tüdőt érintő tünetek csak a leglátványosabbak, miközben sokkal alattomosabb és lappangóbb problémák húzódnak meg a központi idegrendszer, tehát az agy, valamint a keringési rendszer központja, a szív érintettségében.

Az Egyesült Államokban készült egy olyan tanulmány, amelyben fiatal, adott esetben sportos betegeket vettek be a mintába, akik látszólag minden előzmény és alapbetegség nélkül agyi érkatasztrófát, sztrókot kaptak, és emiatt kórházi ápolásra szorultak. Fel sem merült náluk eleinte, hogy kontaktok vagy koronavírus-fertőzöttek lehettek, viszont így, hogy kritikus állapotban lélegeztetőgépen voltak, a ráutaló jelek nélkül is elvégeztek rajtuk koronavírustesztet, és a jelentős részük pozitív volt. Ami mutatja, hogy agyi érkatasztrófa is lehet az első jele a koronavírus-fertőzöttségnek, és a hirtelen szívhalálokat vizsgálva sajnos nem zárható ki, hogy a szív ingerületvezető kötegei körül olyan hegesedés alakulhat ki, ami alapvetően befolyásolhatja a szív működését” – magyarázta Toman József, hogy mi indokolja az óvatosságot.

A pozitív koronavírusteszt egyébként a sportolói engedély automatikus felfüggesztésével jár, de a sportorvosok azt szeretnék, ha nem az lenne az üzenet, hogy sportolótól elvesznek valamit, ami eddig az övé volt.

„Nagy a tét, mert egy rossz döntéssel belesodorhatom a játékost egy olyan szituációba, amit utána minden eszközzel megpróbálnék kikerülni, csak lehet, akkor már késő lesz. Nagyon nehéz idők ezek, és én is aláírom, hogy bizonyos szabályok életidegenek, közel állnak a betarthatatlanhoz vagy elviselhetetlenhez, de azért dolgozunk, hogy ne a gyász legyen a következő fázis”.

Az élsportolók előnyösebb helyzetben vannak, hiszen ellenőrzött körülmények között teszik a dolgukat, profi orvosi stábbal vannak körülvéve, de mi a helyzet azzal a nagy tömeggel, amely a szabadidősportnak hódol, és hetente többször eljár edzésre, és könnyen lehet, hogy az öltözőben vegyül a csapattársakkal, akik nem valószínű, hogy önszorgalomból vagy elővigyázatosságból leteszteltették magukat, mielőtt összekapolták a focis, kézis, hokis szerelésük?

Toman József azt mondja, először a prominens sportágakat és szövetségeket kell megszólítani, hogy rajtuk keresztül a széles tömegekhez is eljusson, hogy milyen veszélyekkel jár, ha a koronavírus-fertőzés után az ember az ajánlott pihenőidőszaknál hamarabb kezd el újra sportolni.

„Mindenki a maga szintjén alkalmas arra a terhelésre, amit általában a sport által kap, és mindenki épp ennyire védett is, vagyis a veszély ilyen módon tökéletesen egyforma. A világ élvonalába tartozó sportoló nagy valószínűséggel fel van készülve a terhelésre, míg a szabadidő-sportoló esetében számos tényező befolyásolhatja az edzettségi állapotát, nem mindegy például, milyen életmódot folytat, vannak-e súlyproblémái, illetve alapbetegségei, hogy rendszeresen vagy csak néha jár el sportolni. Mindegy, hogy profi vagy amatőr az illető, akinek a sporttevékenysége versenyzési engedélyhez kötött, azokra teljesen egyformán vonatkozik a kardiológiai ajánlás.

Biztos, hogy ez a rendszerre nagy terhet ró, és nincsenek kétségeink, hogy ha jön a második hullám, a kardiológusok és a sportorvosok is sokkal jobban le lesznek terhelve. Ez egy vészhelyzet, ennek kell megfelelnünk.

COVID-19: mikor mozoghatnak újra a gyógyultak?

Szerző: [HáziPatika](#)

Létrehozva: 2020. november 10.

A koronavírus-fertőzéssel kórházba kerülők 30-40 százalékánál szívbetegség alakul ki szövődmenyként, de még a tünetmentesen gyógyulók esetében is jelentős kockázat áll fenn. Ezért a profi sportolók mellett az intenzíven sportoló amatőröknek is körültekintően kell újratekdeniük a testedzést a COVID-19-ből való felgyógyulást követően.

A sportszakmai szervezetek ajánlásai nem jutnak el a veszélyeztetett hobbisportolókhoz, amely azért nagy gond, mert **a 350 ezer igazolt sportoló mellett legalább ennyien sportolnak hazánkban amatőr szinten**, de intenzíven. A szakértők ezért arra hívták fel a figyelmet, hogy még tünetmentes lefolyású COVID-19 betegség esetén sem ajánlott azonnal újramezenni az edzéseket.

Visszatérés előtt: pihenés és kivizsgálás

Mielőtt a koronavírus-fertőzésen átesett amatőrök visszatérnének az edzéshez, **legalább 3 hétig pihenniük kell, és még panaszmentes esetekben is ajánlott kardiológiai kivizsgáláson részt venniük**. A szakemberek szerint ugyanis a COVID-19-cel összefüggésben a szokásosnál is nagyobb a különböző szívproblémák kialakulásának kockázata. Ezért az alapos sportkardiológiai kivizsgálást követően is csak fokozatos terheléssel, valamint pulzuskontroll mellett végzett alacsony intenzitású testedzéssel ajánlott visszatérni - olvasható a Wáberer Kardiológiai Centrum (WKC) közleményében.

Minden aktívan sportoló emberben - profiban és amatőrben egyaránt - tudatosítani kell, hogy nagy és felesleges rizikót vállal, aki koronavírus-fertőzés után kardiológiai és egyéb szakorvosi vizsgálatok nélkül próbál meg visszatérni az aktív sportoláshoz. **Néhány fontos vizsgálat elvégzésével felmérhető a sportoló aktuális állapota**, ez pedig adott esetben komoly kockázatok elkerülését teszi lehetővé - mutatott rá Dr. Sári Csaba, a centrum sportkardiológiai ambulanciájának vezetője.

Ezért fontos az óvatosság

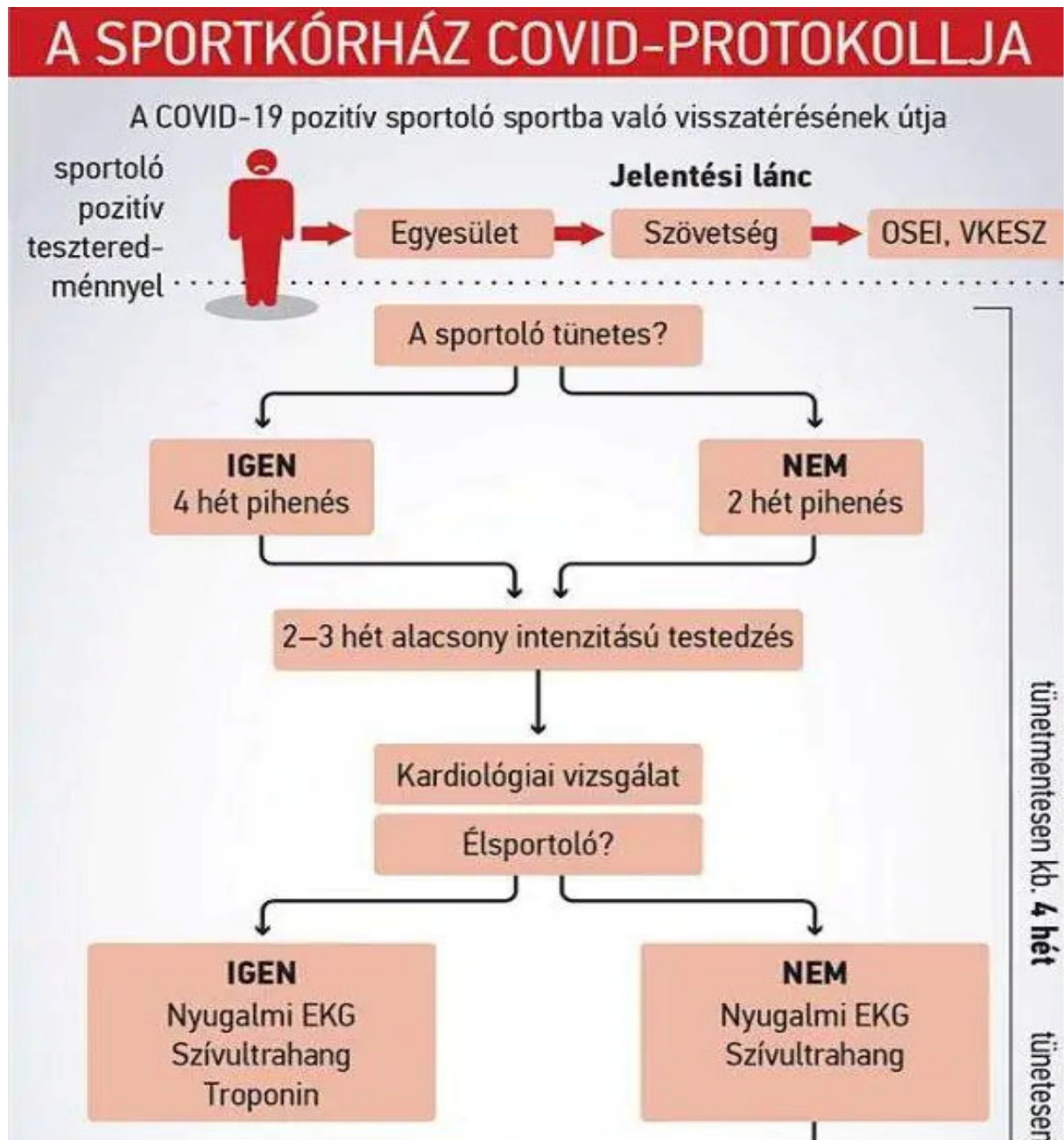
A tapasztalatok szerint az új típusú koronavírusal megfertőződött, kórházi kezelésre szoruló betegek 30-40 százalékánál szívproblémák lépnek fel. Mivel ezek a kockázatok az amatőröknél is fennállnak, nekik is tudniuk kell, hogy **már a legenyhébb tünetek, panaszok jelentkezése esetén is szakorvoshoz kell fordulni**. Különösen akkor sürgős a kivizsgálás, ha **fulladás, mellkasi fájdalom** vagy eszméletvesztés jelentkezik - ismertette a szakértő.

Sportkórház: így térj vissza edzeni, miután kigyógyultál a koronavírusból!

[T.CS.](#)

2020. November 19.

A koronavírus még egy egészséges életet élő, rengeteget [sportoló ember szervezetét](#) is megviselheti, pláne, ha tüdőgyulladásig fajul a helyzet. Egyáltalán nem mindegy, hogy a gyógyulás után mikor és milyen intenzitással [kezd valaki újra edzeni](#), és ebben próbál segítséget nyújtani a Sportkórház az alábbi ábrával.





Az ábra szerint például a tüneteseknek legalább 4 hét pihenőidő javasolt a gyógyulás után, a tünetmenteseknek pedig legalább 2 hét, de utána mindkét esetben 2-3 hétig csak alacsony intenzitású edzéseket javasolnak, semmiképp sem azt, hogy valaki teljes gőzzel vesse bele magát az edzésekbe, és emiatt esetleg újra rosszabbul legyen.