

Covid-19 und Sport

Darauf ist beim Wiedereinstieg in den Sport nach einer Corona-Erkrankung zu achten

Das normale Leben kommt Stück für Stück zurück und Corona rückt durch die aktuellen Lockerungen in den Hintergrund. Wer eine Corona-Erkrankung hatte, sollte das allerdings nicht auf die leichte Schulter nehmen, rät Dr. Ulrich Schneider, Internist und Leitender Arzt der Sportmedizin in der Sportklinik Hellersen. Das gilt insbesondere auch für Hobby- und Leistungssportler. Oft lag nur eine milde Symptomatik vor oder der Verlauf war asymptomatisch und die Sportler wurden von einem positiven Testergebnis überrascht. Trotzdem kann die durchgemachte Erkrankung Auswirkungen auf die Sporttauglichkeit haben. Untersuchungen zum „Return to Sport“ nach Erkrankungen oder Verletzungen sind grundsätzlich ein wesentlicher Bestandteil sportmedizinischer Untersuchungen, erklärt Dr. Schneider. Hierbei muss die Frage beantwortet werden, ob die volle Sporttauglichkeit wieder vorliegt und gefahrlos trainiert oder an Wettkämpfen teilgenommen werden kann. Bei der CoVid-19 Erkrankung war schnell klar, dass nicht nur die Atemwege betroffen sind, sondern dass auch weitere Organe wie das Herz, die Nieren, die Muskulatur oder das Nervensystem beteiligt sein können. Eine mögliche Beteiligung des Herzens mit Ausprägung einer Herzmuskelentzündung (Myokarditis) ist für die Sportler von besonderer Bedeutung.

Bereits im vergangenen Jahr waren Empfehlungen zu Trainingspausen und sportmedizinischen Untersuchungen nach Ausbruch einer Covid-Erkrankung veröffentlicht worden. Selbst bei einem asymptomatischen Verlauf sollte nicht intensiv trainiert werden. Bei Vorliegen von leichten Symptomen wird eine Sportpause von zwei bis vier Wochen je nach klinischem Verlauf empfohlen. Schwerere Verläufe müssen immer individuell beurteilt werden. Und selbst bei einem asymptomatischen sowie mildem Verlauf wird eine sportmedizinische Untersuchung empfohlen, um zu kontrollieren, ob die Organe nach wie vor gesund sind und das Training anschließend mit größtmöglicher Sicherheit wieder aufgenommen werden kann. Der Umfang einer solchen Untersuchung richtet sich nach dem Verlauf beziehungsweise der Schwere einer Corona-Erkrankung.

Generell gilt, wer eine längere Sportpause eingelegt hat, sollte sich in Ruhe wieder an Belastung herantasten und gewöhnen. Ein vorsichtiger Belastungsaufbau gehört ebenso wie der Sport-Check zum Management nach einer durchgemachten Corona-Infektion.

Die Sportklinik Hellersen ist als überregionale Spezialklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie eine der führenden Einrichtungen in der Behandlung von orthopädischen Erkrankungen und Verletzungen. Die Ärzte und Ärztinnen gehören nicht nur zu den führenden Spezialisten in ihren jeweiligen Spezialgebieten, sie haben darüber hinaus eine hohe Sportexpertise, von der auch Nicht-Sportler profitieren. Rund 8.000 Patienten werden pro Jahr stationär und 40.000 ambulant behandelt - davon rund 500 Kreuzband- und 1.000 Schulter-OPs sowie 800 fußchirurgische Eingriffe. Darüber hinaus kommen etwa 2.000 Patienten mit Rückenbeschwerden zu uns und 1.400 Schmerzpatienten. In unserer Endoprothetik werden im Jahr rund 850 Knie- und Hüftgelenk-Operation durchgeführt. Die Sportklinik Hellersen verfügt über 260 Betten und beschäftigt 400 Mitarbeiter. Träger der Klinik ist die Sporthilfe NRW e.V.

Pressekontakt: Sportklinik Hellersen

Marie Schulz, Referentin Marketing und Kommunikation, Marie.Schulz@hellersen.de

Sarah Pawlik, Leitung Marketing und Kommunikation, Sarah.Pawlik@hellersen.de